MEN'S HEALTH | NR. 10 | OCTOMBRIE 2016

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Scapă de 5kg acum

Metoda științifică

Brațe masive din 3 mișcări

Află secretul lui Mark Wahlberg

Cum să arăți mereu bine

Ghidul de stil al toamnei

Cucerește orice femeie!

Creează-ți profilul perfect

Fă-ți picioare de fier

4 gustări pentru mușchi

PLUS

Forță maximă în doar 13 minute

—

6 dureri ciudate. Rezolvă-le rapid!

MII DE LUCRURI UTILE | MARK WAHLBERG | GHIDUL DE STIL AL TOAMNEI | SLĂBEȘTE RAPID

FOLLOW US @FOSSIL #FOSSILSTYLE

FOSSIL

be in time
time for fashion
BB-SHOP.RO

10.16

Du-te până la capăt!

Inspiră-te din felul în care Mark Wahlberg își urmează obiectivele măreț.

Plus: Brațe mari din 3 mișcări simple

DE DAVID HOCHMAN PAG 48

16

Fă-ți picioare de oțel

Trei exerciții eficiente care-ți vor dezvolta musculatura picioarelor.

36

Putere din patru gustări

Hrănește-ți mușchii cu aceste mâncăruri delicioase.

46

Te doare acolo? Ciudat!

Am găsit remedii pentru durerile tale misterioase.

DE K. ALEISHA FETTERS

58

Conor McGregor

Cum să câștigi o luptă chiar dacă pierzi.

DE PETER FLAX

70

Fă-ți profilul perfect!

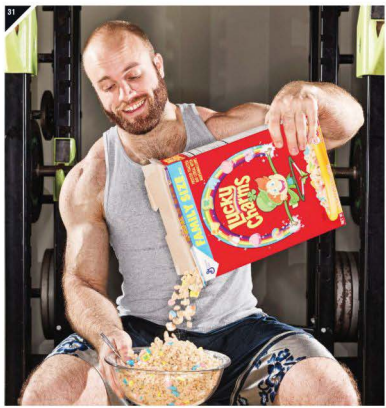
Opt strategii ca s-o seduci pe Internet.

DE MIKE DARLING

Peter Yang

SAUVAGE
WILD AT HEART
SAUVAGE
Dior
Dior
DIOR.COM

Fitness + Mușchi



31/ Scapă de 5 kg
La baza acestui plan de antrenament stă știința. Mai e nevoie de ceva să te convingem?
DE MICHAEL EASTER

33/ Trei trucuri eficiente
Orice tip cu mușchi mari le știe. Trece-le pe lista ta zilnică de „to do" și observă schimbările.

34/ Kendo te face mai agil
Emil Hoștină te învață principiile de bază ale acestui sport și de ce e bine să-l introduci în practicile tale.
DE GEORGE GURESCU

Dietă + Rețete

39/ Gătește de la zero
Învață cum să prepari trei feluri de mâncare de la A la Z.
DE MARIA RODALE

54/ Un tip, o tigaie, un plan
De primele două te ocupi tu, noi ne ocupăm de plan.
DE PAUL KITA

Sănătate

22/ Spune-i tot medicului tău
Ca să mai salvezi niște timp – și poate și viața ta

43/ Răspunsuri clare la întrebări bizare
12 tipi întreabă și primesc răspunsuri la cele mai ciudate întrebări.

76/ Remediu pentru cancer?
Noi tratamente promițătoare care salvează vieți.
DE RICHARD LALIBERTE

GHIDUL DE STIL AL TOAMNEI

E timpul să-ți alegi ținutele-cheie pentru toamna asta. Ține cont de sfaturile fashion editor-ului nostru și fă shopping inteligent.

Style + Grooming

110/ Kit-ul tău de îngrijire
Pe categorii, alege cele mai bune produse de grooming.

Sex + Relații

27/ Ce-și dorește să audă de la tine
Învață să spui exact ce trebuie atunci când faci un compliment.

Lucruri Utile

18/ Mănâncă precum un câine
Iată câteva comenzi noi – pentru tine.

23/ Pune întrebări la interviu
Intervievatorul te va aprecia dacă îl chestionezi.

24/ Greșeli de *chef*
Ce nu merge bine în cooking show-urile bucătarilor celebri.

PE COPERTĂ:
Mark Wahlberg, fotografiat de Art Streiber. Styling de Samantha McMillen/The Wall Group, grooming de George Eludell Tom Ford/The Wall Group, producție de Emily Roth/Product. Tricou: James Perse; jeansi 7 For All Mankind; ceas Rolex.

JEREMY M. LANGE, Victor Garcia, Rose Rathbone, Tom Schierlitz, MEREDITH JENKS, Robert Pimsner

VERSACE
pour homme
DYLAN
BLUE

Marea întrebare

Cum să ținem pasul cu dopajul?

■ ERAU NIȘTE VREMURI CÂND VACANȚA MEA DE VARĂ gravita în jurul Turului Franței. Stăteam cu ochii pe televizor, să-i văd pe Indurain, Urlich sau Pantani în încercarea lor de a învinge munții. A venit imediat și Lance Armstrong, cu povestea lui emoționantă și dominația incredibilă asupra plutonului, dar tot chelul italian mi-a rămas idol. Au venit apoi, ca într-un film prost, toate dezvăluirile despre dopajul organizat din echipele de top, despre transfuzii de sânge nocturne, medici dubioși și întâmplări desprinse din povești cu spioni. Și dacă Armstrong a fost prins și, într-un final, și-a pierdut titlurile, lăsând o gaură de șapte ani în istoria Turului, Marco Pantani – care a câștigat în 1998, fix înaintea ascensiunii americanului trișor – a fost acuzat (în 1999 n-a putut participa la Turul Italiei din cauza unui nivel prea ridicat al hematocritului în sânge, ceea ce ar fi putut însemna că a folosit EPO), dar niciodată dovedit. Depresia care-a urmat întregului scandal a dus, cel mai probabil, la supradoza care l-a ucis, la doar 34 de ani.

Ce faci când ești prins într-un cerc vicios ca ăsta? Când toată lumea ia ceva, să te dopezi înseamnă să egalizezi șansele - spun unii (vezi și articolul de la pagina 64 pe această temă). Agențiile antidrog încearcă, pe de altă parte, să țină pasul cu descoperirile științifice și cu resursele de servicii secrete pe care unii sportivi , echipe sau federații le au la dispoziție. Unele medicamente despre care se știe de mult că ajută performanța ajung destul de târziu pe lista substanțelor interzise. Și dacă nu ești atent, ți-o iei, ca Sharapova, la începutul acestui an. Dincolo de greșeala tenismenei blonde, e clar că există impresia că orice nu-i interzis e permis și că toată lumea încearcă să-și maximizeze șansele fără a încălca regulile, mai ales în sporturile în care câștigurile financiare permit investiții pe măsură.

Unii, precum profesorul Julian Săvulescu de la Oxford, spun că mai bine abandonăm această fugă după trișori care nu poate fi câștigată niciodată. „Fie ca cea mai bună substanță să câștige", ar fi sloganul lor. Alții, la extrema cealaltă, vor să interzică inclusiv cazurile în care substanțe interzise sunt folosite în scopuri terapeutice legitime – un scandal recent a izbucnit după ce hackeri ruși au făcut publice aceste excepții – și că, dacă te îmbolnăvești sau ai vreo afecțiune ce trebuie tratată cu asemenea substanțe, n-ar trebui să intri în competiție. O idee care ar face ca ADHD-ul lui Simone Biles să o împiedice să se apropie de sportul profesionist.

Nu există soluții perfecte. Legalizarea dopajului la nivel profesionist ar da impresia amatorilor că e liber să bage orice substanță în corp – și-așa zona fitness-ului e tarată de folosirea steroizilor. Ori amatorii n-au medici care să se ocupe de dozaje și verificări, iar consecințele pentru sănătatea lor ar fi majore. La extrema cealaltă, să interzici participarea celor cu boli cronice sau să ai pretenția ca profesioniștii să nu facă pneumonie e o formă de discriminare și de *public shaming*.

Agențiile antidoping vor trebui să lupte în continuare cu dopajul. Vor mai fi scandaluri și dezvăluiri, medalii anulate și suspendări, dar, până la urmă, și astea sunt parte a sportului. Fiindcă nu există povești fără personaje negative, iar sportul e cea mai mare poveste modernă.

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

CE-ȚI MAI RECOMAND

ARTICOLE MIȘTO DIN ACEASTĂ EDIȚIE

Ne-am întâlnit cu Emil Hoștină, actorul român care-l joacă pe barbarul Attila pe History Channel, și am învățat de la el cum să te folosești de kendo pentru a-ți echilibra viața. PAGINA 34.

Am aflat de ce anumite dureri nu-ți dau pace și cum anume să le tratezi. Ne-au interesat mai ales durerile de spate –stă destul la calculator. PAGINA 46

Am scris despre Conor McGregor în anul în care și-a furat-o de la Nate Diaz. Și-apoi l-a bătut măr, în revanșa de la finalul lunii august. PAGINA 58

Am stat de vorbă cu un cuplu care s-a „găsit" pe un site de matrimoniale. Unii chiar descoperă fericirea pe Internet. PAGINA 74

Am aflat despre metode noi și revoluționare de a trata cancerul, pe care am vrea să le vedem cât mai curând puse în practică. PAGINA 76

Ți-am pregătit 24 de pagini de stil, ca să știi ce se poartă și ce nu se poartă în această toamnă, cum să arăți bine și să pari mereu la patru ace. GHIDUL DE STIL AL TOAMNEI, PAGINA 91

Mandie Sava

GALT
orologerie elvetiana

CALEA DOROBANTILOR 153 TEL: 021 231 45 66
GEORGE ENESCU 5 TEL: 021 318 91 70
THE GRAND AVENUE AT J.W.MARRIOTT TEL: 021 403 35 29
info@ceasuri.ro • www.ceasuri.ro

The Longines Master Collection

Men'sHealth

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ŞEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ŞEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDŐ, fashion editor
TANIA COZMA, grooming
MIHAI MARCU, Beauty District, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
DENISA NIŢĂ
GEORGE GURESCU
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANŢI DE SPECIALITATE
DR. ŞERBAN DAMIAN, nutriţie
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
GREENMINDSTUDIO.RO
ROBERT PETREANU
VICTOR OANCEA

Experţi

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ŞTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPĂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAŢII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician şi psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016
DENISA NIŢĂ

NUTRIŢIE
CORI GRĂMESCU
nutriţionist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriţie şi fitness
MARIUS TUDOSIEI
antrepenor şi bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
ALEXANDRU RADU
CrossFit Groove
GABRIEL VASILESCU IVNYATEK
COO World Class Romania

Ediţii internaţionale

SUA
MATT BEAN

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BRAZILIA
SERGIO XAVIER

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
JONNY GUO

COREEA DE SUD
SEUNG KWAN PAIK

CROAŢIA
ROBERT FRKOVIC

FILIPINE
ALLAN MADRILEJOS

FRANŢA
PATRICK GUERINET

GERMANIA
MARKUS STENGLEIN

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

INDIA
AROON PURIE

INDONEZIA
PANGESTI BERNARDUS

ITALIA
ENRICO BARBIERI

KAZAHSTAN
ASSET ABDIROV

MALAEZIA
JOHN NG

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

MONGOLIA
MUNKHDELGER TUVSHIN

OLANDA
RONALD JANSS

POLONIA
KRZYSZTOF KOMAR

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
KIRILL VISHNEPOLSKY

SERBIA ŞI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
FRANCISCO CUEVAS

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUIGGARD Associate Editor

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, Bucureşti, cod poştal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ŞI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health funcţionează cele mai recente informaţii în materie de sănătate, fitness şi nutriţie şi are acces la unii dintre cei mai competenţi experţi din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toţii diferiţi, aşa că filtrează ceea ce citeşti aici; pentru diagnostic şi tratamente consultă un doctor.

BurdaInternational RO

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare şi PR

GABI GOGIU
Brand Manager
OLT Group Division SRL, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUŢIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037.210.60.00.
Fax: 021/311.35.87;
abonamente@burda.ro
IBAN: RO58 RZBR 0000 0600 0627 3600
deschis la Raiffeisen Bank Sucursala Victoriei.

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentanţul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicaţie, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau pe Internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul şi diftuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (Bucureşti).

Publicaţie cu beneficiază de ajutor de stat/ de minimis în perioada septembrie 2015 - decembrie 2015

Publicaţie auditată în perioada octombrie-decembrie 2015

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

collective
STYLE IS OUR NATURE
OWN IT
collectiveonline.com
2 Campineanu Street • ParkLake • Baneasa Shopping City • AFI Palace Cotroceni • Bucuresti Mall

Pe scurt 10.16

Știrile pe care trebuie să le afli – acum!

Ce știu bărbații puternici

Dacă adaugi 40% mai multă greutate la etapa de jos a unei ridicări, vei deveni mai puternic. Într-un studiu din *Frontiers in Physiology*, culturiștii care au făcut asta timp de zece săptămâni și-au îmbunătățit forța cu până la nouă procente. Vei avea nevoie de un supraveghetor. Încearcă genuflexiuni frontale și presa la bancă.

Donează sânge, fii mai sănătos

La o zi după ce li se prelevează sânge, donatorii au niveluri semnificativ mai mici de agenți oxidanți cu potențial periculos și niveluri mai mari de antioxidanți benefici. Oamenii de știință din SUA și Turcia spun că, în timpul donării, se pierd cantități mici de fier și hemoglobină, substanțe care pot declanșa aceste schimbări.

Cartofii prăjiți și melanomul

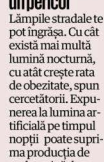
O substanță formată în urma prăjirii alimentelor a fost asociată cu cancerul de piele. Fiecare zece micrograme de acrilamidă consumată zilnic crește, în timp, cu 13 procente riscul de melanom. Acrilamida e un cancerogen pentru animale. E prima asociere cu cancerul la oameni.

Dietă pentru tâtici

Vrei să fii părinte? Consumă produse organice. Într-un studiu din *Journal of Nutrition*, numărul spermatozoizilor bărbaților care au mâncat trei sau mai multe porții zilnice de fructe ori legume cu niveluri scăzute de pesticide era mai mare cu 169 de procente decât la ceilalți bărbați. Antioxidanții din produsele proaspete limitează deteriorarea spermei, dar pesticidele pot anula beneficiile.

Ce-ți aduce alergarea

După o alergare de 50 de minute, participanții la un studiu au avut o cantitate persistentă de acid în esofag și o presiune abdominală crescută. Schimbările seamănă cu boala de reflux gastroesofagian, dar nu au existat alte simptome. Alergarea intensă poate duce la refularea conținutului gastric până în gură.



Lumina din timpul nopții, un pericol

Lămpile stradale te pot îngrășa. Cu cât există mai multă lumină nocturnă, cu atât crește rata de obezitate, spun cercetătorii. Expunerea la lumina artificială pe timpul nopții poate suprima producția de melatonină, hormonul somnului. Rezultatele? Schimbarea stilului de alimentație și dereglarea metabolismului.

Yoga+Meditație= Creier puternic

Meditația și yoga pot lupta împotriva declinului cognitiv, îmbunătățind dispoziția și reducând anxietatea, arată un studiu. Beneficiile au apărut la persoanele de peste 55 de ani care au făcut săptămânal o oră de yoga și au meditat 12 minute pe zi, timp de trei luni. O explicație: o mai bună circulație sangvină către creier.

Sforăitul te face insensibil

Apneea de somn poate îngreuna recunoașterea emoțiilor din expresiile faciale. Cercetătorii germani au descoperit că oamenii afectați de apnee au dificultăți în a percepe tristețea și fericirea de pe chipul unei persoane, comparativ cu cei care au un somn bun. Afecțiunea poate produce modificări ale conexiunilor de la nivelul creierului.

Cod roșu pentru diabet

Psoriazisul poate indica prezența diabetului, sugerează cercetătorii danezi. Ei au aflat că persoanele cu diabet de tip 2 sunt cu 53 de procente mai expuse riscului de a suferi de această boală a pielii. E posibil ca psoriazisul să-i facă pe oameni mai sedentari, crescându-le riscul de obezitate și diabet. Sau chiar diabetul poate cauza psoriazisul, speculează savanții.

Antrenează-ți apetitul

Antrenamentul pe intervale te ajută să eviți mâncatul pe fond nervos, sugerează studiul Universității Alabama. Activitatea mentală solicitantă îți consumă energia creierului, ceea ce îți poate induce senzația de foame. Totuși, exercițiile pot compensa acest efect. Într-un studiu, persoanele care au făcut intervale după un efort mental au mâncat mai puțin cu 25 de calorii decât de obicei, iar cei care nu s-au antrenat au consumat cu 100 de calorii mai mult.

Multivitaminele ajută inima

Bărbații care au luat multivitamine timp de cel puțin 20 de ani au un risc mai mic cu 44 de procente de boli cardiovasculare (inclusiv infarct miocardic și accident vascular cerebral) decât cei care nu au făcut-o, arată publicația *Journal of Nutrition*. Fie beneficiile apar în timp, fie persoanele care iau vitamine fac în general alegeri mai sănătoase, explică oamenii de știință.

O voce tânără

Dacă nu vrei să ai vocea unui bărbat în vârstă, cântă mai des. Cei care au cântat cel puțin o dată pe săptămână au avut o rezonanță a vocii mult mai stabilă pe măsură ce îmbătrâneau. În plus, cântatul te poate ajuta să controlezi presiunea aerului și mișcarea corzilor vocale, spun cercetătorii.

Adaptare de Luca Gabriela Pitaru.

ILUSTRAȚII DE CATHERINE A. MOORE

OFFICIAL TIMEKEEPER

GT masters

CERTINA

SWISS WATCHES SINCE 1888

DS

PRECISELY
YOUR
MOMENT

DS PODIUM
PRECIDRIVE™
CHRONOGRAPH WITH 1/10 SEC.

WWW.CERTINA.COM

splend'or
pasiune pentru bijuterii

B&B
collection

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

INSIDER EVENTS & PROMO

ENZO • LONGINES • SUPERFIT

ACCESORIZEAZĂ-TE PENTRU TOAMNĂ

Un fizic de invidiat se asortează de minune cu niște accesorii statement. Le găsești în magazinele Enzo Bertini din Băneasa Shopping City și Promenada Mall. Aici ai la dispoziție cele mai stylish articole de încălțăminte și marochinărie din colecțiile designerilor tăi preferați: John Galliano, Cavalli, Piquadro, Enzo Bertini, Pepe Jeans sau Trussardi Jeans. Așa că, pentru o infuzie indispensabilă de stil, pune pe harta ta de shopping magazinele Enzo Bertini și fii perfect accesorizat în acest nou sezon.

enzobertini.ro

NOUL CEAS VECHI

Inspirat de un orologiu din 1960, Longines RailRoad însumează din punct de vedere estetic o serie de elemente specifice acestui model, dar și caracteristicile sale tehnice. Modelul din anii '60 obișnuia să fie purtat de angajații Căilor ferate, pentru că le îndeplinea cerințele legate de calitate și precizie. De asemenea, noul Longine RailRoad a păstrat inițialele „RR" care se regăseau pe modelul original.

ceasuri.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient. Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:

- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

„Dorim ca oamenii să fie supuși la provocări fizice, dar să aibă parte și de distracție în același timp. Important este să treci linia de sosire și să ai motive de laudă."

Rob Dickens, cofondatorul Rugged Maniac

Asistați de Lucian Boiciu, Ștefan Gulerman, Raoul Iliescu, Cosmin Ivan

Lucruri utile

TIPUL MUSCULOS

Fă-ți picioare musculoase

Bicepșii femurali puternici înseamnă mai multă forță atletică.

De BJ Gaddour, directorul de fitness Men's Health

Femuralii bine dezvoltați arată lumii că ești un tip puternic. Poți să depășești limitele competiției sau chiar să ridici ștacheta. Încă ceva: vei arăta beton în pantaloni scurți. Problema este că mulți bărbați neglijează aceste grupe musculare. Nu fi unul dintre ei; întărește-ți femuralii cu următoarele mișcări.

RIDICĂRI DE BAZIN CU PICIOARELE PE CUTIE

Cu cât ridici mai sus, cu atât mai mult îți antrenezi femuralii. Efectuează trei-cinci seturi a cât mai multe repetări posibile; fă pauză 60 de secunde între seturi.
Cum procedezi Așază-te pe spate, cu genunchii flexați și picioarele pe o cutie. Încordează-ți mușchii fesieri și ridică-ți șoldurile până când corpul formează o linie dreaptă de la umeri la genunchi. Fă pauză, coboară bazinul în poziția inițială și repetă.

ÎNDREPTĂRI CU PICIOARELE FIXE

Începe ritmul acestei mișcări clasice pentru a-ți activa cu adevărat bicepșii femurali când sunt complet întinși. Fă trei-cinci seturi a câte 8-12 repetări, cu pauză de patru secunde pentru coborâre.
Cum procedezi Ține o halteră la nivelul brațelor. Cu genunchii ușor flexați, apleacă-te din bazin și coboară trunchiul cât de mult poți, fără să arcuiești spatele. Fă pauză și inversează mișcarea.

FLEXII PENTRU PICIOARE, PRIN ALUNECARE

Acest exercițiu pentru șolduri și genunchi te face mai rapid. Fă 60 de secunde de alunecări; apoi fă pauză 60 de secunde. Aceasta e o rundă. Fă cinci.
Cum procedezi Așază-te pe spate, cu brațele în lângă corp și călcâiele pe farfurii de hârtie ori discuri de alunecare. Împinge-te în călcâie și ridică bazinul, trăgând picioarele către fund, până când ai genunchii flexați la 90 de grade. Fă pauză și inversează.

LUNI

Ziua din săptămână când colegii tăi, cel mai probabil, vor fi răutăcioși

Sursa: *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*

Costumele lui Nathan Fillion

Actorii sunt plătiți să se prefacă, starul din *Castle* o face din plăcere. „Iubesc Halloween-ul!", spune Fillion, care-și face în fiecare an câte un costum. Iată sfaturile lui de expert:

Puțin câte puțin „Compune costumul pe măsură ce găsești materiale. Anul trecut am găsit o mască mișto și m-am gândit: *Ce pot să fac cu asta?*"
Învață ceva nou Gândește ca un dulgher sau ca un electrician. Eu am învățat să-mi cos singur costumele. Îți arăt cicatricile, dacă nu mă crezi.
Ia-ți un manechin „Aruncă lucruri la întâmplare pe el și așa-ți vor veni idei-le; devine totul mult mai simplu."
Asigură-te că poți să faci pipi „Mi-am făcut odată un costum de Grim Reaper, cu brațe lungi din ramuri de ulm, pe care le-am accesorizat cu sâmbe, arcuri și m-am suit pe picioroange. A fost fantastic până când am simțit nevoia să merg la toaletă."

REVELAȚIE

FEMEI HOT

Știința o confirmă: ne fac să ne purtăm prostește. Într-un studiu *BMJ Open*, bărbații au declarat că sunt mai tentați să nu folosească prezervativ când sunt în pat cu o tipă mișto. Chiar dacă află că e posibil să sufere de o boală cu transmitere sexuală, ei nu se înghesuie la prezervative. Asta ar putea veni dintr-un impuls evolutiv al bărbaților de a face copii cu femei atrăgătoare, spun cercetătorii.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. ARPI (LOMBARD) (teenidol); STEVE SAXBYORD (ilustrații); GuiverGetty Images

BENVENUTI

Lucruri utile

Nu e o idee bună să înfuleci toată mâncarea dintr-o înghițitură. Câinele tău îți poate da sfaturi în acest sens.

Mănâncă precum un câine

Se pare că amicul tău patruped are o alimentație corectă. Privește-l și învață!

Șezi!
Stabilește un program de masă și respectă-l. Acesta te va ajuta să mănânci mai multe fructe și legume și mai puține alimente nesănătoase. Un program structurat îți setează niște limite, iar acestea te împiedică să adulmeci după gustări de rontăit, dincolo de gardul invizibil.

Stai!
Bucură-te de masă. Nu sta pe net, nu-ți verifica mailul în timp ce mănânci. Stresul poate duce la mâncat în exces, spun cercetătorii de la Universitatea Minnesota. A te concentra asupra gustului și texturii mâncării înseamnă a te hrăni responsabil și a-ți păstra controlul.

Pas!
După masă, fii atent la semnalele trimise de corp. Câinii vomită dacă au mâncat ceva stricat. Dacă ești greoi, balonat sau ai dureri, gândește-te la ce ai mâncat. (Și așteaptă să te faci bine.) Mâncarea e combustibil. Fii atent ce alimente îți dau putere și energie pentru activități fizice.

Hai!
„Mersul la plimbare după masă ajută la digestie", spune Krista Scott-Dixon, de la firma de consiliere în fitness Precision Nutrition. „Știind că urmează să te plimbi, e mai puțin probabil să înfuleci până nu te mai poți mișca", spune ea. Fă din asta un obicei. Bravo, băiete!

Puterea baritonală

Vocea e o forță. Folosește-o ca să preiei controlul.

Un ton grav sugerează dominație și putere de influență. Întreabă-l pe Darth Vader sau pe oamenii de știință care au studiat acest aspect. „Iată care este secretul: **menține-ți tonul vocii în gama ta naturală; dacă te prefaci, vei fi mai puțin convingător"**, susține autorul studiului, Joey Cheng, doctor în psihologie și asistent la Universitatea din Illinois. Când conduci o ședință, coboară-ți tonul pe măsură ce subiectele sunt atinse, mai ales când ajungi la aspectul cel mai important. „Oamenii sunt receptivi, în mod involuntar, la aceste semnale, și vor deveni mai atenți la ceea ce spui", susține Cheng. Când tu însuți ești conștient că vorbești pe un ton grav, puternic, stima de sine va crește. Ascultătorii te vor vedea (și auzi) mai asertiv și mai influent.

Divorțul: Jocul reproșurilor

Bărbați Femei

Dau vina pe partener

Nu regretă divorțul

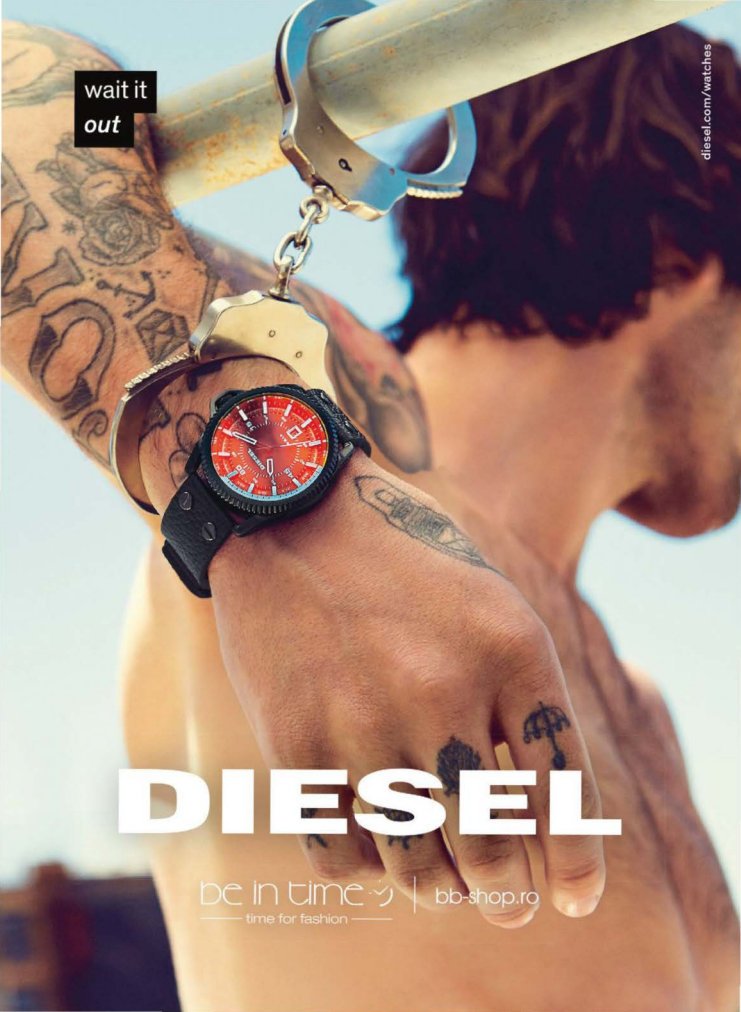
Sursa: Avvo, Inc.

RECOMANDAREA MH

Joacă un triatlon

Cum adică să joci, nu să participi? Triathlon Series este un board game destinat sportivilor amatori creat de compania europeană AfterRace. Ești un amator care vrea să participe la un triatlon și trebuie să îți faci timp ca să te antrenezi și să ai starea psihică și energia necesară pentru a duce la bun sfârșit cursa. Îți antrenezi calitățile sportive (înot, alergare, ciclism) și interioare (energie, mindfullness), iar alegerile făcute îți influențează rezultatele. *afterracegames.com*

Adaptare de Oana Pișcu. GuaveGetty Images (Edna, Darth Vader), AfterRace Games (joc)


wait it
out
diesel.com/watches
DIESEL
be in time
time for fashion
bb-shop.ro

Lucruri utile

23%

Proporția bărbaților români obezi, conform unui studiu din 2015

Sursa: Asociația Română pentru Studiul Obezității

Antrenamentul de un minut care chiar funcționează

Un minut de exerciții fizice intense e la fel de bun ca 45 de minute de activitate la intensitate medie! Într-un test de antrenament de tip interval training de la McMaster University, bărbați sedentari au pedalat în forță pe biciclete staționare, de trei ori a câte 20 de secunde, cu pauze de două minute de pedalare lentă între serii. Antrenamentul a durat 10 minute, dar a fost intens. În 12 săptămâni, subiecții și-au îmbunătățit capacitatea aerobă, au redus proporția de grăsime din organism și nivelul de zahăr din sânge, la fel cu cei care au pedalat 45 de minute la intensitate medie.

Discută despre orice

Podcasterul Marc Maron, despre arta întreținerii conversației

Marc Maron a avut parte de peste 700 de conversații revelatoare. În cadrul podcastului său deosebit de popular, *WTF with Marc Maron* (peste 6 milioane de *download*-uri pe lună), acesta a stat la taclale cu toată lumea, de Iggy Pop la Amy Schumer și Barack Obama. A păcălit comici să-și mărturisească cele mai întunecate momente, a trecut cu grație peste confruntări incomode cu prieteni vechi (ca Louis C. K.) și a obținut răspunsuri de la un mare mahăr (Lorne Michaels de la *Saturday Night Live*) care nu l-a angajat. Secretul: să asculți ce spune celălalt.

1/ Fii deschis

Maron nu-și face niciodată un plan și nu folosește notițe. „E o mare diferență între a pune întrebări și a purta o conversație", spune el. O discuție pe bază de scenariu nu este neapărat una reușită. „Cele mai bune conversații se abat de la planul inițial", spune el. Când ești nepregătit, ești nevoit să fii mai prezent și chiar poți afla ceva despre celălalt.

2/ Taci din gură și ascultă

„În primele 200 de podcasturi, nu-mi tăcea gura deloc", mărturisește el. Apoi, a observat că discuțiile deveneau mai interesante când nu își aștepta, nerăbdător, rândul să vorbească. Poți fi încurajator, fără să spui mare lucru. „Poate că interlocutorul nu vrea să-ți ceară ajutorul, vrea doar să se facă auzit. Ascultându-l, îi poți ajuta enorm."

3/ Evită subiectele evidente

Invitatul e Keith Richards, așa că subiectul nu putea fi altul decât drogurile, nu-i așa? Greșit. „Sunt ultimul lucru despre care Keith ar vrea să vorbească", spune Maron. „S-a plictisit de treaba asta. Dacă mergi împotriva curentului și îi întrebi altceva, vei descoperi un tip sofisticat, inteligent și amuzant." Nu ezita să pui întrebări din afara domeniului său de expertiză.

4/ Fii primul care se destăinuie

Să asculți e doar jumătate din rețeta unei conversații reușite. „Dă tonul chiar tu", spune Maron. „Dacă interlocutorul pare stânjenit, vorbește despre tine." E un risc ce merită asumat. Fie vor zice „Vai, mult succes cu treaba asta, eu trebuie să plec", fie vor fi empatici și vor spune „Vai, și tu ai pățit asta?", spune Maron. „Dacă ești deschis, oamenii se vor destăinui, la rândul lor."

Încearcă altfel de vin

Georgienii fac vin de opt milenii. Știu ei ceva.

Soiurile cu nume ciudate din Georgia încep să apară și pe la noi. Ori pe filieră moldovenească, care produc unele dintre ele, ori în magazinele cu specific rusesc. Iată ce să încerci.

1 SAPERAVI

E unul dintre cele mai cunoscute soiuri, de un roșu puternic, care îmbătrânește foarte frumos (poate rezista și 50 de ani). Se folosește intens în cupaje. În ultima vreme, moldovenii de la Purcari și Gitana au importat soiul (cei din urmă îl folosesc în Lupi).

2 RKATSITELI

Popular în toată zona fostă sovietică și în China, acest strugure alb are vreo 3000 de ani de istorie. Vinul este unul dulce, de desert, din struguri culeși târziu, dar apare des în cupaje. Poți să găsești acest soi chiar și în România, podgoriile de la Ostrov au câteva hectare.

3 MTSVANE

Sunt mai mulți struguri albi care sunt folosiți mai ales în cupaje cu mai dulcele Rkatsiteli pentru a obține un vin mult mai echilibrat. Mtsvane înseamnă verde: soiurile celei mai cunoscute sunt Mtsvane Kakhuri și Mtsvane Goruli. Primul se găsește și în Moldova.

Adaptare de Oana Popa. STEVE SAXON/D (fiuitrait); GuliverSkyImages (Maron)

210 ani

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

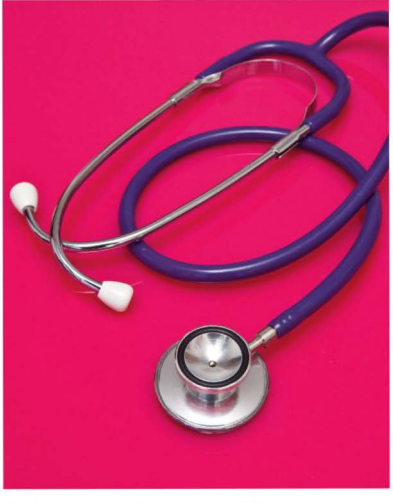
ANIVERSARE
1806 · 2016

Lucruri utile

CHESTII CARE NE PLAC

Cele mai istețe și sigure lentile din lume

Cancerul de ochi este o afecțiune reală și teribilă. Mai mult, bărbații sunt puțin mai expuși riscului de a suferi de această boală decât femeile, avertizează Societatea Americană de Cancer. Dacă porți ochelarii de soare nepotriviți (sau deloc), razele ultraviolete îți pun în pericol vederea. Deși moda poate dicta alegerea ochelarilor de soare, caută unii cu lentile polarizate (reduc efectul de orbire, luminozitatea) și protecție UV (blochează radiațiile periculoase). **Fundația Americană de Cancer a studiat brandul de ochelari pentru bărbați Maui Jim** și a constatat că toți ochelarii de soare fabricați de această companie depășesc standardul de fotoprotecție și îți apără vederea 100% împotriva razelor UVA și UVB. Lumina este blocată de deasupra, dedesubtul și din spatele lentilelor, păstrându-ți vederea în siguranță. În plus, acești ochelari sunt în trend.



4 lucruri care îi atrag atenția doctorului

Aceste afirmații îți vor salva timpul - și, poate, viața.

„Mama are prediabet"

Întotdeauna este o idee bună să vorbești cu medicul de familie despre afecțiunile suferite de părinții tăi și despre medicamentele administrate. „Aceste detalii îți pot afecta propriul sistem de investigare a sănătății", spune dr. Charles Morris de la Spitalul Brighham din Boston.

„Lucrez ore suplimentare"

Te îngropi în muncă sau lucrezi până târziu la birou? Îți iei de lucru și acasă? Statul peste program și lipsa de somn pot explica multe afecțiuni. „Doctorul te poate ajuta să minimizezi efectele, astfel încât să rămâi competitiv", spune dr. Steven Lamm, de la Centrul medical NYU Langone.

„Am lucrat ca salvamar"

Nu e un simplu subiect de conversație. „Informația e relevantă, deoarece cancerul de piele se poate dezvolta în 20 de ani", spune dr. Lamm. Când mergi la medic, spune-i cât timp petreci în aer liber, lucrând la grădină sau jucând tenis. Și menționează dacă porți șapcă sau pălării.

„Am greutatea din liceu"

„Acum doctorul nu te va mai bate la cap cu exercițiile", spune dr. Morris. Spune-i că folosești mereu prezervativ, că nu iei droguri și că ai grijă ce nouă rețetă cu varză kale. Vei pleca din cabinet în 10 minute. Nu te lauzi: ești supereficient și ai putea fi pacientul lui favorit.

Nu-l lăsa pe doctor să te omoare

Erorile medicale se întâmplă. Greșelile frecvente: diagnosticul incorect și informații înregistrate eronat. „Pune multe întrebări: «Pentru ce mi se prescrie acest medicament? De ce trebuie să fac aceste analize?»", spune dr. Ashish Jha, directorul Programului de Sănătate Globală de la Universitatea Harvard. „Dacă ești politicos, medicii sunt încântați de angajament și dau curs solicitărilor. Dacă un doctor ezită să-ți răspundă la întrebări ori se simte inconfortabil, găsește altul."

Sfaturi de grooming

DE IOANA VASILE

Cât de grav e dacă folosesc din cremele preferatei mele când mi se termină after shave-ul?

Nu e grav deloc, dar n-o face pe termen lung, pentru că riști să rămâi fără prietenă, sau să pună lacăt pe dulapul ei de cosmetice. Bărbații au pielea mai groasă decât a femeilor și cu un nivel de sebum mai ridicat, dar au aceeași nevoie de hidratare, de protecție și de hrănire. Încearcă o cremă hidratantă sau calmantă (în mod special pentru iritațiile post-bărbierit) sau câteva picături dintr-un ulei pentru față. Sunt multe opțiuni pe care prietena ta le utilizează și de care te poți folosi. Evită însă produsele care conțin acizi sau retinol, pentru că există riscul ca pielea să se înroșească ori să se irite.

Parfumul meu care mergea la costum nu prea se potrivește pe plajă. Cam câte parfumuri ar trebui să dețină un bărbat și de care?

Nu există o regulă generală. Te poți descurca având un minimum de două parfumuri, dintre care unul mai leger, cu note fructate (citrice), de ierburi precum rozmarin sau lavandă, sau marine și unul mai elegant, cu accente lemnoase mai puternice, condimentat, pe care să îl porți seara, la un eveniment sau în anotimpul rece. Ca să știi ce să porți, trebuie să ții cont de o regulă principală: testează parfumul pe piele și mirosse zona peste câteva ore, pentru că atunci se dezvăluie notele de bază.

Ioana Vasile este grooming editor *Men's Health*.

Adobestock de Luiza Gabriela Vrban, Victor Allabrev/Getty Images (stetoscop), arhiva personală (Ioana), MATT RAINEY (ochelari), GulvenGetty/Images (doctor)

Lucruri utile

PIAȚA DE CARNE

Antilopa

La următorul grătar, încearcă ceva diferit. Hank Shaw, autorul noii cărți de bucate *Buck, Buck, Moose*, îți spune de ce să dai o șansă acestei delicioase surse de proteine.

Ce este

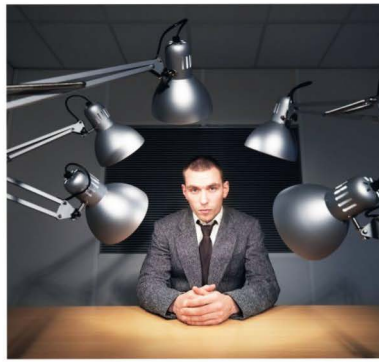
„Există două tipuri: antilopa de prerie, dificil de obținut, dacă nu cunoști vreun vânător, și antilopa Nilgai, a cărei carne este mai accesibilă. Specia este una exotică, originară din India și crescută cu nutreț în Statele Unite."

Ce gust are

„Carnea de antilopă Nilgai seamănă cu cea de vită, însă este foarte slabă, asemănătoare cu cea a vitelor crescute cu nutreț. Carnea de antilopă de prerie este dulce și cu aromă de salvie."

Cum se prepară

„Alege să cumperi mușchi sau ceafă de antilopă, marinează carnea în ulei de măsline, cu puțină sare și piper, și pune-o pe grătar, direct din frigider, la foc iute. În felul acesta, friptura va ieși perfectă, mediu-în sânge."



Pune-i angajatorului întrebări îndrăznețe

Nu-i lăsa doar pe ei să vorbească. Surprinde-ți și impresionează-ți viitorul șef cu un interogatoriu incisiv.

Ce probleme nu-ți dau pace?

Această întrebare dovedește că ești perspicace – știi că frica duce la succese. „Răspunsul interlocutorului te va ajuta să evaluezi gradul de transparență al companiei", spune Matt Rissell, CEO al TSheets, o companie de software.

Cum putem rezolva împreună cea mai mare provocare a companiei?

„Împreună" este cuvântul-cheie. „Arată că ești dispus să găsești soluții și ești încrezător că vei primi o ofertă de angajare", spune Mike Ghaffary, CEO al Yelp Eat24.

Bine, dar probabil că există și provocări mai mari de atât, nu-i așa?

„Un tip direct ca tine nu va accepta exprimări evazive. Ești genul de reprezentant pe care și-l dorește orice companie", spune Ghaffary.

Ce aș putea învăța de la tine?

„O mișcare înțeleaptă, prin care îți manifești interesul în găsirea unui mentor și dorința de a face față provocărilor – calități de apreciat", spune Rissell. În plus, îi dai șansa să vorbească despre el. Sigur îi va plăcea asta.

Care sunt ariile de dezvoltare personală la care lucrezi în prezent?

„Atenție: o întrebare foarte îndrăzneață, care merită pusă doar dacă ai mai multe oferte de angajare de luat în calcul. Răspunsul va trăda atitudinea potențialului șef față de procesul de învățare", spune Ghaffary.

De ce ai concediat pe cineva recent?

Dacă privirea îl trădează și își freacă palmele a satisfacție, e cazul să te îngrijorezi. „Poți afla dacă procesul decizional e obiectiv sau dacă șeful e pus pe tăiat capete", spune Ghaffary.

După primele impresii, care ar fi motivul pentru care nu aș fi angajat?

„Această întrebare te va pune într-o postură delicată, însă un șef adevărat este onest", spune Rissell. Ia-ți notițe, s-ar putea să-ți prindă bine feedbackul.

34 Vârsta la care femeile se simt la apogeul senzualității

Sursa: studiu efectuat pe un eșantion de 2.000 de femei, de către House of Fraser

Adaptare de Oana Popa. STEVE SANFORD (fundal), GulserGetty Images (tăblițe în rotație), arthra personală (stocuri), GulserGetty Images (fluturaș), Sienna Miller, Krysten Ritter)

Sfatul medicului

DR. OLTJON COBANI

Am o cicatrice pe frunte, de la un accident. Unii mi-au zis că mă face să arăt mai dur, dar mă întreb dacă n-aș putea scăpa de ea.

În mod normal, o cicatrice pe frunte nu reprezintă vreun risc medical, dar pentru îmbunătățirea aspectului estetic se poate interveni asupra ei. Există diferite tratamente pentru cicatrici: începând de la excizia chirurgicală, continuând cu folosirea laserului sau a tratamentelor regenerative: laser, P.R.P. (Platelet Rich Plasma) și țesut adipos (grăsime proprie). În funcție de mărimea și caracteristicile cicatricii se decide tratamentul corect.

Mi-a crescut o unghie în carne și îmi afectează alergările. Știu că se poate opera, dar aș vrea să știu în cât timp mă pot recupera.

Unghia încarnată e cauzată de mici traumatisme, de tăierea incorectă a unghiei sau iritații locale. Cel mai frecvent, ea apare la nivelul degetului mare al piciorului. Practic, ea nu crește normal, se întinde spre lateral, intră în piele și cauzează durere. Tratamentul inițial poate fi medicamentos, cu antibiotic și antiinflamator. Dacă simptomele, respectiv inflamația locală nu dispar, se recurge la tratamentul chirurgical. Recuperarea durează patru-cinci zile, timp în care nu sunt indicate statul în picioare, alergatul, exercițiile.

Oltjon Cobani este medic specialist în chirurgie plastică, estetică și microchirurgie reconstructivă.

Greșeli televizate

Cercetătorii au privit emisiunile TV ca să vadă cum sunt manevrate carnea și peștele. Multe au picat testul.

Cu toții salivăm la preparatele lui Jamie Oliver, la pastele cu ciocolată ale italiencei Giada De Laurentiis ori la rețetele bucătarilor români. Dar un grup de cercetători americani din domeniul sănătății a vrut să afle dacă se încalcă siguranța alimentelor. Majoritatea greșelilor au constat în folosirea mâinilor goale atunci când tăiau, adăugau sau gustau ingredientele. Un raport a apărut în *Journal of Public Health*. Cercetătorii au cerut ca *chef*-ii să fie cel puțin mustrați, deoarece emisiunile sunt oportunități bune de a învăța telespectatorii despre practicile de manipulare a alimentelor în condiții de siguranță. „Polițiștii bucătăriei" au vizionat 100 de episoade din 30 de show-uri diferite, cu accent pe rețetele care foloseau carne și pește – principalii vinovați pentru răspândirea bacteriilor în timpul preparării.

Doar șapte dintre cei 24 de bucătari au fost văzuți că își spală mâinile după ce au atins carnea crudă (șase 12 au menționat importanța acestui obicei). Bineînțeles, montajul poate purta o vină parțială. Dar bucătarii fie „ignoră siguranța alimentelor ori, în cel mai bun caz, arată superficial cum ar trebui preparate mâncărurile", au concluzionat cercetătorii.

FIȘA CU ANTECEDENTE CULINARE

88%	nu au fost văzuți spălându-se pe mâini după ce au atins carnea crudă
79%	au pus ingrediente cu mâinile goale
75%	n-au folosit termometrul pentru carne
50%	au mâncat în timp ce găteau
38%	s-au lins pe degete ori și-au atins părul în timp ce găteau
25%	au tăiat carnea crudă și alte ingrediente pe același tocător

Berea te salvează

Pentru o bună circulație sangvină, bea bere. Consumul a maximum două beri pe zi poate să-ți reducă cu 33 de procente riscul de boli cardiovasculare, potrivit unui studiu italian. Practic, și același beneficiu ca în urma consumului de vin. Alcoolul din bere ajută la îndepărtarea depozitelor de grăsimi de pe vasele de sânge și reduce placa acumulată în interiorul arterelor coronariene, în timp ce antioxidanții din bere pot reduce tensiunea arterială. Înainte să desfaci sticlele, trebuie să știi că berile din studiu conțineau doar 4% alcool. Iar în cazul femeilor, doza ideală e o bere.

15%

Cu atât scade riscul de diabet de tip 2 dacă înlocuiești maioneza cu uleiul de măsline, alături de alte alimente sănătoase (cereale integrale, fructe și legume).

Sursa: *American Journal of Clinical Nutrition*

APROBAT DE MH

Da, bărbații cool aleg bicicleta copilăriei

Când erai mic, ai râvnit la un Pegas, iar ai tăi te-au dus cu zăhărelul până când ai crescut și te-ai luat cu altele? Poate-ar fi momentul să-ți iei acum unul. Dar nu un Pegas ca-n copilărie, ci unul ca în 2016. Noi îți propunem un Magistral Negru Stelar, cu trei viteze, inspirat de alura city-bike-urilor din Amsterdam, care, așa cum spun băieții de la Pegas, „te duce cu stil și la meetingurile din centru cu șefu', și la întâlnirile din cartier cu șefa". Găsești specificațiile tehnice și mai multe modele, în cazul în care nu te-am convins cu acesta, pe *bicicletepegas.ro*

Adaptare de Lucia Gabriela Vrban (GalvenGetty Images (bucătari); GalvenThinkStock (bere); Pegas (bicicleta)

Lapte, friptură, somn

Antrenorul **Jim Harbaugh**, din Michigan, le numește „steroizi naturali" și le recomandă jucătorilor. Acestea te vor ajuta să-ți crești masa musculară.

Laptele integral – „nu cel cu 2% sau fără grăsime", spune Harbaugh. **Când bei lapte integral, mușchii tăi primesc un aport de acizi proteici cu 80% mai mare decât în cazul laptelui degresat.** Sunt rezultatele unui studiu de la Universitatea Texas, ce numește consumul de lapte integral o „strategie ideală" pentru creșterea masei musculare după efort. Cercetările arată că acizii grași din lapte – eliminați din varianta degresată – îți pot determina celulele adipoase să elibereze în loc să stocheze) compușii ce duc la creșterea în greutate.

Întrebat despre aportul de vitamine, Harbaugh răspunde: **„Iau vitamine în fiecare zi. Se numesc friptură."** Știi deja cât de bogată în proteine este carnea de vită. Dacă ești dispus să cheltuiești niște bani în plus pe carne provenită de la animale hrănite cu iarbă, vei avea un aport de 10 ori mai mare de vitamina E, potrivit unui studiu din *Nutrition Journal*. Vitamina E are efect antioxidant puternic și combate pierderea masei musculare. În plus, vitamina E te poate proteja și de boli cardiovasculare, notează autorii studiului.

Somnul insuficient poate favoriza pierderea masei musculare și poate împiedica refacerea mușchilor după efort, potrivit cercetătorilor brazilieni. **Restanțele de somn îți ridică nivelul de cortizol (hormonul stresului) din sânge și îți scad nivelul de testosteron.** Aceasta este rețeta oboselii. „Dacă ești un tip activ fizic, ai nevoie de opt ore de somn pe noapte pentru a potența rezultatele antrenamentelor și a contribui la refacerea musculară", spune Michael Grandner, directorul programului Somn și Sănătate de la Universitatea din Arizona.

198

Numărul de calorii consumate atunci când efectuezi un antrenament HIIT de 15 minute după o muncă mentală solicitantă și înainte de masă.

Sursa: Medicine & Science in Sports & Exercise

Cel mai bun antrenament pe bandă – cu încetinitorul

Antrenamentele pe banda de alergat sunt plictisitoare. Dar am găsit un exercițiu atât de intens, încât nu vei avea timp să te plictisești. Pune-ți o vestă cu greutăți (până la 35 de kilograme – da, ai citit bine!) și reglează banda la nivelul maxim de înclinare. Apoi, mergi încet, la o viteză de 1,5-3 kilometri pe oră, 40 de minute. „Acest masochism metodic va da rezultate atât în creșterea forței, cât și a rezistenței", spune Doug Kechijian, antrenor la Resilient Performance Physical Therapy din New York. „Pentru că exercițiul se desfășoară la intensitate scăzută, efortul e maxim, totuși nu simți că îți cedează mușchii", spune el. Acest exercițiu de durată, cu greutăți, îți poate îmbunătăți semnificativ forma fizică.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND...

Te așezi pe un colac cu pete de urină?

Ți se udă fundul. De obicei, în urină nu se găsesc microbi periculoși. „Chiar dacă te murdărești pe mâini de urină, iar apoi îți atingi fața, ești în siguranță", spune Philip Tierno, profesor doctor în microbiologie și patologie la Facultatea de Medicină din cadrul NYU. HIV nu se transmite prin urină, ci prin sânge sau contact sexual. Virusul herpetic trăiește în celule și moare repede în afara corpului. Păduchii (păduchi pubieni) și sifilisul se transmit doar prin contact intim. (Păduchii nici nu au picioare, deci nu se pot lipi de colacul toaletei.) Cel mai mare risc îl prezintă celelalte suprafețe din baie, de unde poți „lua" răceală, gripă, viroze digestive sau chiar o infecție cu stafilococ. Deci, spală-te pe mâini!

Adaptare de Oana Popa, GuilverDaily.com, Steve Stanford (ilustrație)

Lucruri utile

ALEGE VERDE

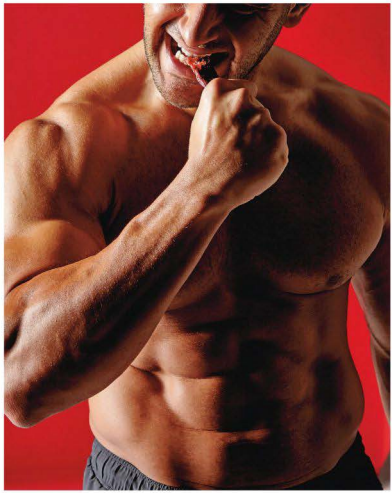
Cultivă iarbă, de plăcere!

Nu lăsa ierbicidele să câștige războiul purtat de ja de jumătate de secol împotriva „buruienii" cu flori albe ce crește în curtea bunicii: trifoiul. Iată de ce.

Este bun pentru gazon
Vei obține mai multe râme (pentru mormeală!), mai puține scurgeri și un sol sănătos. În loc de îngrășământ, lasă iarba tăiată pe jos, după ce tunzi gazonul. Poți să-ți desfaci o bere rece, munca ta s-a terminat.

Nu e pretențios
Îl poți sădi oricând, în sezonul verde. Tunde iarba, dă frunzele la o parte și folosește 25 până la 50 de grame de semințe pentru o suprafață de 300 de metri pătrați.

E benefic și protector
Un rond de trifoi în jurul grădinii atrage insecte benefice, cum ar fi albinele. De asemenea, iepurii se vor hrăni cu trifoiul și-ți vor lăsa recolta în pace. Iar resturile se pot transforma în îngrășământ natural de calitate.



Gustări proteice ușoare

Ești în criză de timp, dar vrei o gustare sănătoasă. Încearcă aceste combinații.

Lipie mică din făină integrală de grâu + o linguriță cu vârf de unt de arahide cu scorțișoară și stafide + felii de banană =

7G DE PROTEINE

Un ou mare, fiert tare, tăiat pe jumătate + o lingură de iaurt grecesc cu 2% grăsime + boia afumată =

7G DE PROTEINE

O felie de pâine din grâu integral + brânză proaspătă întinsă deasupra + puțină miere =

11G DE PROTEINE

O bucată mare de pastramă de vită + guacamole + zeamă de lime =

7G DE PROTEINE

Somnul dulce

Siesta de după-amiază nu-i pentru toată lumea

Iată un test: du-te și trage un pui de somn și vezi cum te simți după. Dacă te trezești revigorat, felicitări. (Acum, șterge-ți saliva din bărbie.) „Între 40-50% dintre adulți obișnuiesc să se odihnească după-amiaza (una sau două siveste pe săptămână, cel puțin) și, de obicei, se simt revigorați ulterior", spune Sara Mednick, de la UC Riverside. Reversul medaliei: dacă sar peste somnul de prânz, abilitățile cognitive și motorii ale acestora vor avea de suferit. Se pare că abilitatea de a te trezi revigorat după siestă nu se poate învăța. Cu alte cuvinte, unii sunt programați genetic să își încarce bateriile în timpul somnului de după-amiază.

Confesional

DE DOMNICA PETROVAI

Știu că puștiul meu de 15 ani se uită la filme porno. Ar trebui să avem acea discuție despre sex?
Categoric, da. Educația sexuală însă începe cu tine, cu valorile tale despre sexualitate. Una dintre consecințele negative, dramatice ale expunerii copiilor la pornografie este nesiguranța personală. Sexualitatea este despre viața noastră emoțională. Așa că, da, vorbește cu el despre ce îl preocupă, fără să-i faci să se simtă stânjenit, respins, fără să-l pedepsești. Să se simtă în siguranță și să se poată deschide. Are mare nevoie de sprijin și îndrumare, fără lecții de „moralitate", ci despre acceptare și dorințe sexuale sănătoase.

În ultima vreme, nu mai am chef de nimic atunci când ajung acasă, după muncă, deși muncesc la fel ca acum un an. Nu-mi dau seama dacă m-a ajuns oboseala sau e un semn de depresie. Ce să fac?
Poate părea ciudat, dar secretul e să faci opusul a ceea ce simți acum – izolarea mențin oboseala și tristețea. Remediul oboselii este mișcarea. Fă lucruriile care altădată îți plăceau, chiar dacă acum nu mai simți asta. Stăm în compania gândurilor noastre, iar asta ne dă o stare proastă de neliniște și/sau tristețe, oboseală. Un consult la un specialist pentru a evalua o posibilă depresie este un pas înțelept.

Domnica Petrovai este psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental, fondator Mind Education Health.

Adaptare de Oana Popa. RYAN O. Gulver/ThinkStock (infra); arhiva personală (Domnica); MATT ZOLES (mărinari); Gulver/ThinkStock (tatăl stomnind)

Scapă de această dependență

Nu ești singur
Jumătate dintre adolescenți și 27% dintre adulți recunosc că sunt „dependenți" de telefonul mobil, potrivit unui studiu din 2016 al Common Sense Media. Ești și tu printre ei? Omule, lasă telefonul. Încercăm să te ajutăm.

Înțelege atracția
E ca la păcănele: „Nu știi ce te așteaptă, așa că vei continua să încerci", spune David Greenfield, expert în dependența de tehnologie. Jindurești la o injecție de dopamină, substanța care-ți provoacă plăcere.

Tentația mută
Renunță la notificările neimportante. Creierul tău nu poate ignora sunetul acestora. Stabilește o limită pentru surfing – o oră pe seară. „După câteva săptămâni, îți va fi mai ușor", spune Greenfield.

Genul de complimente pe care dorește să le audă

Gata cu banalul „Ești drăguță", spus cu jumătate de gură. Bărbatul grijuliu (și fără un scop ascuns, desigur) știe exact cum să flateze.

RELAȚIA VOASTRĂ

„Am funcționat ca o echipă grozavă."
Îi respecți abilitățile, și nu numai; lauzi legătura voastră și devotamentul. „E foarte important, mai ales într-o relație nouă. Mesajul de dincolo de cuvinte: a fi cu ea te face mai bun, și invers", spune Robyn Landow, psiholog din New York.

SPIRITUL EI

„Mi-a plăcut cum ți-ai ajutat prietena."
Îi place să audă că este un om bun, nu numai cu tine, dar și cu restul lumii. „Amândoi aveți de câștigat: ea se simte apreciată, iar tu îți aduci aminte cât de norocos ești că o ai", spune psihologul Wendy Walsh, autoarea cărții *The 30-Day Love Detox*.

PUTEREA EI

„Mi-a plăcut că te-ai ținut tare pe poziție."
Câteodată, femeilor le e teamă că a fi puternice sau a părea agresive le face mai puțin atrăgătoare. Observația ta îi va demonstra contrariul. „Acest compliment arată că nu te simți amenințat și că o vei susține", spune Walsh. Dă-i înainte, spune-i că e sexy.

CORPUL EI

„Brațele tale tonifiate arată grozav în rochie."
Probabil că reacția ta inițială e: „Arăți super, dragă!" Totuși, un compliment mai elaborat îi va lăuda atât aspectul, cât și stilul și voința. „Când observi ceva la care lucrează de mult, îi demonstrezi că ești atent", spune Landow. Chiar dacă nu e chiar așa.

LA MUNCĂ

Tura ta, creierul tău

Toți cei cu un program neregulat de muncă știu senzația de amorțeală mentală. Oamenii de știință au descoperit semne că munca în ture afectează capacitatea cognitivă. Lucrul la ore nepotrivite interferează cu lobul frontal, ce controlează funcțiile motorii, memoria, capacitatea decizională și alte arii importante. Nu te panica – efectul dispare după cinci ani în care îți respecți programul de somn. Până scapi de tura de noapte, încearcă să dormi șapte-opt ore în mod regulat.

BANI CHELTUIȚI CU FOLOS

„Am cumpărat o fotografie a lui David Bowie, de Rankin, acum 16 ani, la Londra. M-a costat salariul pe o lună. Îmi amintesc că am mâncat tăiței la pahar timp de patru luni pentru a o plăti. Fotografia îl înfățișează pe Bowie într-un moment nemaipomenit din viața sa și captează energia specială dintre el și fotograf. De fiecare dată când mă uitam la poză, îmi amintea de tatăl meu. Așa că, acum, el este fericitul proprietar al acesteia." – *Andy Griffiths, vicepreședinte de marketing la 7 for All Mankind*

Ilustrație de Oana Popa. GuliverStartypmages, GuliverThinkStock

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

Lipsa erecției matinale nu înseamnă că viața ta sexuală este condamnată.

SEX

Am 37 de ani și nu mai am erecție când mă trezesc. E ceva în neregulă ?

„Ai o vârstă la care erecțiile matinale sunt din ce în ce mai rare", explică dr. Tobias Köhler, profesor asociat în urologie la Școala de Medicină din cadrul Universității Illinois de Sud. „Cel mai probabil nu ai o problemă majoră dacă se întâmplă doar ocazional, dar dacă nu ai mai avut nicio erecție timp de trei luni, mergi la un control." În general, erecțiile matinale au loc în timpul fazei de somn REM, deci s-ar putea să îți lipsească acest semnal clasic, deoarece te trezești în altă etapă a somnului. De asemenea, stresul, antidepresivele și analgezicele opioide îți pot sabota erecția, precum și diabetul, hipertensiunea, bolile cardiovasculare și obezitatea. Îți poți face testul pentru testosteron. Niveluri scăzute de T (în general sub 300 ng/dL) pot cauza o diminuare a libidoului.

RELAȚII

De când m-am mutat singur, simt că m-am distanțat de familie. Cum pot să reiau legătura cu ei?

Toți avem nevoie de un spațiu personal. După ce ai profitat de această libertate, cel mai probabil ai început să le simți lipsa alor tăi. Nu te preface că totul este în regulă. Accceptă că îți lipsesc cei dragi și viziteaz-i sau sună-i, pur și simplu. În plus, studiile au demonstrat că suportul familiei crește longevitatea. Adulții de vârsta a treia (57-85 de ani) care au avut o relație extrem de strânsă cu familia au avut un risc de mortalitate de 6% în următorii cinci ani, în timp ce persoanele care nu au păstrat legătura cu rudele au avut riscul de 14%. Cercetătorii au descoperit că numărul prietenilor apropiați nu a contribuit la o longevitate mai mare. Patru factori aproape egali ca importanță pentru mortalitatea scăzută au fost starea civilă (calitatea căsătoriei nu prea a contat), mărimea rețelei sociale, implicarea în grupurile sociale și gradul de apropiere în relațiile interpersonale.

NUTRIȚIE

Lângă locul de muncă există un restaurant renumit care oferă supe. Ce ar trebui să comand?

În general, supele - mai ales asociate cu o salată care conține proteine - sunt o alegere ideală pentru sănătatea, condiția fizică și greutatea ta, deoarece îți vor oferi o senzație de sațietate fără foarte multe calorii. „Optează pentru o supă pe bază de pui, care conține multe legume, fasole și proteine", spune dr. Barbara Rolls, profesor în nutriție la Universitatea Pennsylvania. „Este mult mai hrănitoare și mai sățioasă decât o supă cremă sau preparată dintr-un singur ingredient." Însă acordă atenție acestor aspecte: supa este deseori încărcată cu cantități surprinzătoare de sare și zahăr. Uită-te pe listele de informații nutriționale dacă suferi de vreo afecțiune precum hipertensiune, boli cardiovasculare ori diabet, și alege un produs conform recomandărilor primite de la medic. De exemplu, supele de pui îți pot asigura 12 grame de proteine, o cantitate suficientă pentru o senzație de sațietate pe termen lung. Supele care conțin fibre (de la ceapă și celelalte legume) și ulei de măsline sunt foarte sățioase. Supa de linte este o variantă sănătoasă, care te ajută să arzi și grăsimi, deoarece furnizează vitamine A, B și C, precum și minerale (calciu, fier, potasiu), fibre și proteine. Și supa de năut este hrănitoare și plină de vitamine; năutul este sursă importantă de antioxidanți, fibre și o proteine vegetale de calitate.

Adaptare de Lucia Gabriela Vrban. GulvenSetsiImages

ÎNȚELEPCIUNE MASCULINĂ

Mașina mea are nevoie de anvelope noi. Conduc 40.000 de kilometri pe an și am un buget limitat. Ce îmi recomanzi?

„Cauciucurile care au venit pe mașină din fabrică pot fi un bun punct de pornire", spune Richard Sherman, specialist în design de anvelope și în analiza defecțiunilor. Suspensia mașinii a fost proiectată pentru un anumit nivel de calitate și performanță a pneurilor, iar o valoare greșită poate cauza probleme. Deoarece conduci mai mult decât un consumator mediu, cumpără cauciucuri care să dureze trei ani ori 60.000 de kilometri. Dan Zielinski de la Asociația Americană a Producătorilor de Cauciucuri îți recomandă să vizitezi câteva magazine independente de pneuri, unde poți găsi mai multe opțiuni decât în cele cu o singură marcă. „Caută variante puțin mai bune decât cele originale și apoi alege-le pe cele care sunt cât mai apropiate de clasa A, în funcție de bugetul tău", spune Sherman. Caută un punctaj de cel puțin 400 la uzură și clasa A pentru tracțiune și rezistență la temperatură. De asemenea, asigură-te că anvelopele sunt produse de maximum doi ani. Nu în ultimul rând, verifică anual echilibrul roților, rotește-le la fiecare 8.000-13.000 de kilometri și menține un nivel adecvat al presiunii.

SĂNĂTATE

M-am angajat la o multinațională de câteva luni și îmi petrec foarte mult timp închis în birou. Câteodată mă cuprinde o stare de tristețe pe care nu o pot descrie. Sufăr cumva de depresie?

Schimbarea mediului de lucru te afectează la nivel psihic. Încearcă să ieși cât mai des în aer liber. Un studiu pe 6.108 adulți din *National Health and Nutrition Examination Survey* a descoperit că timpul petrecut în aer liber este reversul depresiei. Există trei posibile explicații: expunerea la lumina soarelui resetează ciclul circadian de somn/trezire și crește nivelurile de vitamina D; timpul petrecut în aer liber este deseori timp activ și activitatea fizică s-a dovedit că ameliorează stările profunde de tristețe; iar expunerea la mediul natural și spații verzi reduce stresul. Majoritatea participanților au petrecut mai mult timp în aer liber în timpul weekendului (circa jumătate dintre ei s-au plimbat între 30 de minute și două ore), decât în timpul săptămânii (un sfert au ieșit mai puțin de 30 de minute pe zi). Cei care au ales să-și petrecă weekendul în natură, între cinci și opt ore, erau mai puțin predispuși să sufere de episoade de depresie. Însă nu exclude nici vizita la un doctor pentru un diagnostic corect.

Ai întrebări? Noi avem răspunsuri! Scrie-ne pe adresa: *menshealth@burda.ro*

FITNESS

M-am antrenat cu bicicleta pentru o cursă de 160 de kilometri. Cum aflu dacă sufăr de deshidratare cronică?

Un studiu recent arată că, pe durata unui eveniment de ciclism de 164 de kilometri, bărbații pierd între cinci și 12 litri de fluide. Prin urmare, nu există un sfat universal pentru timpul adecvat de hidratare. „Caută semnalele deshidratării cronice", spune Rob Pickels de la Centrul CU de Medicină și Performanță Sportivă: 1) Puls mărit. Dacă frecvența e mai mare cu 15-20 de bătăi pe minut decât de obicei, inima ta compensează pentru volumul redus de sânge. 2) Dezorientare. Dacă amețești când te ridici în picioare, sângele nu ajunge la creier suficient de repede. Volumul redus de sânge este de vină. 3) Piele lăsată. Ciupește-ți pielea de pe dosul palmei timp de câteva secunde. Dacă ești hidratat, își va reveni instantaneu. Dacă ești deshidratat, va dura mai mult. 4) Urină urât mirositoare. Dacă faci pipi închis la culoare și miroase precum o toaletă publică, bea mai multă apă.

Guliver/ThinkStock, alfina pertsinidi (Denisa)

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Locuiesc cu părinții mei, pentru că vreau să strâng bani ca să-mi iau la un moment dat casă. Mă vor judeca femeile?

Depinde, printre alteie, de vârsta pe care o ai. Din ce în ce mai mulți oameni stau cu părinții până la 30 de ani sau chiar mai mult. Și, deși nu recunosc, femeile își pun câteva semne de întrebare dacă ai peste 30 de ani și nu stai singur. Și nu numai pentru că se gândesc la salariu sau job, dar pentru că e incomfortabil. După maximum 18 ani, nu mai vrea nimeni să facă sex cu părinții dormind în camera de alături. Și nici să te îmbraci înainte să pleci din cameră nu-i prea plăcut. Dar dacă le explici situația, glumești pe tema asta și folosești un pic autoironia, cel mai probabil că nu vor fine cont.

Care e cea mai simplă metodă de a-i cere soției să poarte lenjerie sexy?

Probabil, cel mai ușor ar fi să i-o cumperi chiar tu. Întotdeauna este mai indicat să oferi decât să ceri, mai ales când e vorba de lucruri simple. Dacă te gândești că nu te-ai descurca la cumpărături, roagă o prietenă să te ajute. Gândește-te cu ce îți dorești să o vezi îmbrăcată și ce poartă ea de obicei, găsește o cale de mijloc. Va fi din start mai deschisă și mai entuziasmată să o poarte, dacă îi oferi o lenjerie cadou, decât dacă aveți o discuție despre asta. În felul ăsta îi oferi atenție, dar află și ce îți place. Poate gestul tău o va încuraja să experimenteze singură pe viitor.

INSIDER EVENTS & PROMO

VOLVO • OMV+ MASTERCARD • BT • BEAUTY DISTRICT

ACUM ȘI ÎN ROMÂNIA

Modelul cu patru locuri XC90 Excellence este cea mai luxoasă mașină din istoria Volvo din '89 până azi, iar de-acum este disponibil și la noi în țară. Confortul sporit, oferit de scaunele din spate individuale și reglabile, prevăzute cu funcția de masaj și cu tetierele concepute special, este completat de prezența unui frigider, a două măsuțe retractabile și a suportului de pahare, prevăzute cu opțiunile de răcire și încălzire.

volvocars.ro

FOLOSȚE CARDUL ȘI CÂȘTIGĂ

Mastercard și OMV anunță, în premieră în România, lansarea unei campanii de încurajare a plăților cu cardul în stațiile de distribuție carburanți. Trei posesori de carduri Mastercard sau Maestro care alimentează la OMV în perioada 25 august – 9 octombrie 2016 vor avea ocazia să conducă pe circuitul de la Nürburgring, alături de pilotul de raliu Bogdan Marișca, iar alți 45 se vor bucura de premii speciale zilnic.

mastercard.ro

BANCA BT TRANSILVANIA®

IDENTITATE NOUĂ

Banca Transilvania are o nouă identitate de brand, asociată sugestiv cu România. Este al doilea rebranding din istoria băncii, după cel din 2003: sigla a fost redesenată, iar paleta cromatică –galben, roșu și albastru – reprezintă noul limbaj vizual al Băncii Transilvania, aceasta păstrând, totuși, în cadrul identității de brand, elementele care i-au adus până acum vizibilitate, favorabilitate și simpatie.

bancatransilvania.ro

AI GRIJĂ LA DETALII

Sunt foarte multe femei a căror atenție se îndreaptă asupra mâinilor unui bărbat, un motiv în plus să acorzi mai multă importanță acestui aspect. Astfel, toaletarea unghiilor și a picioarelor presupune chiar și pentru bărbați o îngrijire atentă prin tăierea acestora, hidratarea cuticulelor și a pielii mâinilor și a picioarelor. Echipa de manichiuriști Beauty District te așteaptă la manichiură și pedichiură; prețul unei ședințe este 59 de lei (manichiură) și 89 de lei (pedichiură).

beautydistrict.ro

Fitness+ Mușchi

Nutriționistul Trevor Kashey a terminat facultatea la 18 ani și și-a dat doctoratul la 23 de ani.

FOTOGRAFII DE JEREMY M. LANGE

Abdomen de Dana Klaus

DEPĂȘEȘTE-ȚI LIMITELE

Noile cercetări îți arată cum să-ți recapeți forma fizică dorită și să obții performanțe de top. De Michael Easter

Jonathan Montgomery era frustrat. Bicepșii nu îi creșteau în circumferință, burta, în schimb, i se umfla. Cu toate acestea, pompierul de 38 de ani credea că face totul după rețetă. Făcea antrenamente cu greutăți de trei-patru ori pe săptămână și era atent la alimentație, evitând carbohidrații. La început, a funcționat - a devenit mai suplu și mai puternic -, dar n-a atins forma pe care și-o dorea. După un an, a început să se îngrașe, iar evoluția sa fizică a stagnat. A încercat să iasă din rutină, antrenându-se mai mult și mâncând mai puțin.

Totul s-a întors împotriva sa. Ajuns la greutatea de 102 kilograme, era puternic, dar nu se simțea în cea mai bună formă. „N-avea niciun sens", spune el. Într-o seară, în timp ce căuta răspunsuri online, i-a descoperit pe antrenorul Alex Viada și pe nutriționistul Trevor Kashey, un duo cu o abordare științifică, fără aiureli, a fitnessului. Amândoi acumulaseră experiență în cercetări clinice și au decis să devină parteneri deoarece „bărbații în formă se antrenează în mod greșit", susțin ei. „Apoi ajung să stagneze. Se blochează, devin frustrați și intră în regres."

Montgomery le-a cerut celor doi să îi facă un plan de antrenament, iar cerințele lor l-au șocat: „Mâncă mai mult, în special carbohidrați", l-a sfătuit Kashey. „Introdu două sesiuni de alergare de 60 de minute, la intensitate redusă, în fiecare săptămână, pentru a suplimenta programul de antrenament cu greutăți", l-a sfătuit Viada.

„Ideile lor mi s-au părut paradoxale", spune Montgomery. „Eu credeam că ▸

alimentele cu carbohidrați și joggingul duc la îngrășare. Dar pentru că strategia mea de atunci nu funcționa, m-am hotărât să urmez întocmai instrucțiunile lor."

După șase luni a câte patru antrenamente pe săptămână, Montgomery a crescut cu 45 de kilograme greutatea halterelor pentru antrenamentul de forță (o combinație de genuflexiuni, ridicări și îndreptări), a redus cu opt minute timpul de alergare pe cinci kilometri, a slăbit 13 kilograme și și-a tonifiat tot corpul. Alți bărbați care-au antrenat cu Kashey și Viada au avut rezultate similare.

Secretul celor doi e simplu. Kashey și Viada abordează fitnessul și cercetările despre nutriție cu scepticism. Această filosofie i-a ajutat să treacă peste trucurile de marketing și moftur ile din fitness și să se concentreze pe ceea ce funcționează cu adevărat.

De exemplu, mulți nutriționiști sunt în favoarea eliminării totale a carbohidraților, deoarece consumarea lor în cantități mari poate duce la acumularea de grăsime în organism. „E adevărat", spune Kashey, „când aportul total de calorii este prea mare. Însă, dacă te antrenezi suficient și consumi suficiente proteine și grăsimi, aportul de carbohidrați îți poate îmbunătăți performanțele, ceea ce, în timp, va duce la schimbarea structurii corporale."

Viada numește această abordare „antrenament hibrid", deoarece împrumută cele mai bune elemente din antrenamentele de forță și cele cardio, precum și din alte discipline. „Prea mulți bărbați sunt obsedați de antrenamentele exclusive, adică ori se antrenează cu greutăți, ori aleargă", spune el. E adevărat că specializarea te poate ajuta să obții rezultate mai bune în sportul ales, însă doar la nivel înalt, pentru sportivii profesionișt.

Antrenorul Alex Viada a luat note mari la testul de admitere în facultate.

Pentru bărbatul obișnuit care vrea să fie mai sănătos și într-o formă fizică mai bună, o varietate de exerciții fizice va duce la îmbunătățiri în mai multe arii și va face antrenamentele mai durabile.

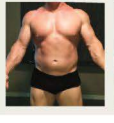
Cei doi bărbați sunt dovada vie a acestei filosofii. Viada a ridicat peste 300 de kilograme într-o zi și a terminat un ultramaraton de 160 de kilometri în ziua următoare. Mai târziu, în același an, a terminat un triatlon Ironman, în mai puțin de 13 ore, la categoria 104 kilograme, și a revenit la ridicări cu greutăți având de trei ori propria lui greutate în săptămâna următoare. Kashey merge pe bicicletă la serviciu, în fiecare zi, și deține un record într-un concurs Strongman, la categoria Axle Deadlift.

Dacă urmezi vechiul plan al lui Montgomery, fii atent – următoarele trucuri te vor ajuta să obții progrese importante în fitness.

1 Antrenează-te pentru performanță, nu pentru a arăta bine

„Dacă scopul tău este să ai pătrățele pe abdomen tot anul, vei fi dezamăgit", spune Viada. Odată ce îți atingi ținta, îți vei impune una nouă și nu poți rămâne suplu și muscu los pentru totdeauna. Corpul tău tinde să acumuleze grăsime, deci e imposibil să obții continuu rezultate „estetice". Dacă ținta ta este un nivel crescut de performanță, o vei atinge cu siguranță, fie că e vorba de a adăuga câteva kilograme la antrenamentul de forță sau să reduci timpul de parcurgere a unui traseu de alergare. „Când ai drept scop performanța, câștigurile estetice vin de la sine", spune Viada.

RÂNDUL TĂU Antrenează-te cel puțin trei zile pe săptămână; dar patru sau cinci antrenamente sunt de preferat. Alege-ți două sau trei ținte de performanță și construiește-ți antrenamentele în jurul lor. Scopul tău ar putea fi să adaugi 10 kilograme la antrenamentul cu greutăți și să alergi cinci kilometri sau să faci 20 de tracțiuni. Vei înregistra progrese în mai multe arii - forță, intensitate și rezistență -, obținând în final o condiție fizică mai bună. Chiar dacă vei regresa într-o arie, poți compensa cu progresele înregistrate în celelalte arii, ceea ce te va menține motivat. „Antrenamentele diversificate pot reduce riscul de accidentare, pentru că nu mai ești atât de tentat să mergi la extrem, într-o singură direcție", spune Viada.



Antrenează-te și vei arăta așa
Sfaturi de la Jonathan Montgomery

1/ Nu fi erou
Mulți tipi își sacrifică forma fizică din vanitate. Nu face asta. Să te chinui să ridici 2,5 kilograme în plus poate duce la oboseală acumulată, ceea ce, în final, îți va încetini progresul.

2/ Nu suplimenta
În timpul unei sesiuni de alergare sau al unui antrenament reușit, poți fi tentat să adaugi kilometri sau repetări. Excesul de zel îți poate compromite calitatea următorului antrenament.

3/ Câștigă-ți dreptul la odihnă
„Dacă nu aștepți cu nerăbdare zilele de odihnă, înseamnă că nu dai tot ce poți", spune Montgomery. Crește intensitatea antrenamentului.

Alex Viada (Montgomery (fără formă))

2

Fă cardio lent

Poate că ai auzit că sesiunile lungi de aerobic duc la pierderea musculaturii și la aspectul de „slăbănog gras". „Nu mereu", susține Viada. Antrenamentele cardio relaxate stimulează circulația sangvină, ceea ce reduce durerile ulterioare. De asemenea, astfel de sesiuni îți cresc rezistența, așa că te poți reface mai bine și mai repede între seturile de exerciții cu greutăți.

RĂNDUL TĂU Fă una sau două sesiuni de câte o jumătate de oră până la două ore de exerciții cardio pe săptămână, fie că e vorba de alergare, ciclism sau drumeții montane. Menține-ți pulsul între 120 și 140 de bătăi pe minut. Acesta este nivelul optim pentru sănătate cardiovasculară și rezultate care nu-ți vor afecta următorul antrenament de forță.

3

Ține socoteala

Bărbații care renunță la carbohidrați riscă să nu aibă un aport suficient de calorii, împiedicând creșterea masei musculare. „Oamenii sunt mult prea preocupați de alimentele sănătoase versus cele nesănătoase - cum ar fi cartofii dulci, în comparație cu cei albi- și uită că aportul total de calorii este cel mai important", spune Kashey.

RĂNDUL TĂU Măsoară-ți caloriile, cântărind mâncarea sau folosind o aplicație ca MyFitnessPal. De îndată ce ai aflat cât mănânci de obicei, fă modificări: bărbații activi care încearcă să-și îmbunătățească forma fizică ar trebui să consume cu 4-9% mai multe calorii, în timp ce bărbații sedentari ce vor să slăbească trebuie să reducă aportul caloric cu 6-10%.

4

Nu te da bătut

Majoritatea programelor de antrenament și dietă durează două-trei luni. E suficient cât să observi o schimbare, dar nu să-ți maximizezi rezultatele. De aceea, Viada și Kashey preferă să lucreze cel puțin șase luni cu bărbații care vin să le ceară ajutorul. Kashey are clienți cu care lucrează de câțiva ani, iar rezultatele continuă să apară.

RĂNDUL TĂU „Dacă vrei să obții forma fizică visată, găsește un plan profesionist de antrenament și de dietă și menține-l timp de jumătate de an", spune Viada. Nu adăuga și nu omite nimic. Nu improviza. Trecerea de la un program la altul sau modificarea planurilor concepute de experți sunt două dintre motivele pentru care bărbații nu reușesc să ajungă în formă maximă.

Dacă, de regulă, mănânci sănătos, cerealele cu adaos de nutrimente pot fi un bun combustibil pentru antrenament.

Combustibilul meu secret pentru masă musculară: **cerealele**

Exerciții cu greutăți și alergatul pe distanțe lungi necesită combustibil. „Dacă ai un regim de antrenament provocator, nu e ușor să îți iei toate caloriile de care ai nevoie din alimente sănătoase precum broccoli, pui la grătar și leguminoase", spune nutriționistul Trevor Kashey. Iar antrenamentele fără combustibilul aferent îți vor sabota progresul. Așa că, nu ezita să mănânci un castron de cereale. Cu lapte rece, cerealele au un gust grozav. „În plus", susține Kashey, „sunt pline de calorii și carbohidrați, două elemente de care sportivii care se antrenează intens au nevoie pentru a-și crește masa musculară"... De asemenea, cerealele sunt, de obicei, îmbogățite cu vitamine și minerale", adaugă el. „Când sportivii cu care lucrez sunt surprinși de sugestie, nu-mi e niciodată prea greu să îi conving că cerealele nu sunt chiar atât de sărace în nutrimente precum se spune."

3 trucuri știute de bărbații în formă

1/ Pregătește-ți prânzul

Trevor Kashey spune că cei mai de succes clienți ai săi își pregătesc prânzul acasă și îl iau la pachet. Această strategie te ajută să controlezi aportul de calorii și macronutrimente, încât îți vei atinge scopul zilnic. Felul preferat de Kashey e puiul la grătar cu orez și legume.

2/ Mănâncă salată cu pui la grătar

Mâncarea de la restaurant poate fi o adevărată bombă calorică, din cauza porțiilor imense și a potențatorilor de aromă, ca untul. „Nu poți da greș cu o salată cu pui la grătar, fără sos", spune Kashey. Poți opta mereu pentru această variantă.

3/ Pune sare în apă

E important să te rehidratezi după o alergare sau o cursă lungă cu bicicleta. „Adaugă un praf sau două de sare într-un pahar mare de apă, pentru a te hidrata eficient", sugerează Kashey. Hidratarea adecvată înseamnă performanțe mai bune și progres rapid.

Ilustrații de Zach Graham.

DEZVOLTĂ-ȚI AGILITATEA CU KENDO

De 12 ani, actorul Emil Hoștină își dezvoltă disciplina și puterea de concentrare prin kendo.

De George Gurescu

În 2016, Emil Hoștină a avut ocazia să pună în practică principiile acestei arte marțiale, odată cu interpretarea lui Attila, în noua docu-dramă *Vremea barbarilor*, produsă și difuzată în prezent de HISTORY. Află de la Emil ce înseamnă să fii un kendoka și cum te poate ajuta această artă marțială în viața de zi cu zi. Pentru personajul Attila are un profil extraordinar, care este „dificil de abordat pentru oricine". Conducătorul hunilor, spune el, „este suficient de spectaculos ca să devină material dramatic puternic", însă în istoria filmului și teatrului există prea puține ecranizări și dramatizări care să fi surprins esența unui „barbar" care a influențat destinul a două continente.

Cum poți atunci interpreta cât mai realist acest personaj? Trebuie înțelese realitățile secolului al V-lea, crede actorul. „Este Attila autorul unor bătălii sângeroase și al unor mișcări de

FOTOGRAFII GREENMIND STUDIO

pedepsire extrem de sângeroase? Clar. Vorbim de un secol în care lucrurile erau sângeroase în absolut orice. Până și în civilizația romană, oamenii se omorau între ei și împărații erau omorâți de gărzile proprii."

În vârstă de 40 de ani, Emil Hoștină a jucat, printre altele, în filme ca *The Imaginarium of Doctor Parnassus*, *Sex Traffic*, *Harry Potter and the Deathly Hallows* sau *The Borgias*, iar în noua serie *Vremea barbarilor*, căpetenia hunilor se alătură altor opt nume care au dus la căderea Imperiului Roman, de la Spartacus și Boudicea, conducătoarea icenilor (trib celtic), până la Alaric, regele goților și Geiseric, regele vandalilor și alanilor.

Actorul a reușit să înțeleagă mai bine latura războinică a personajului său tocmai prin deprinderile câștigate de-a lungul celor 12 ani de kendo. „Am putut să îmi dau seama cât antrenament și câtă disciplină poate să depună un războinic ca să poată supraviețuiască, lucruri care sunt învățate și de un kendoka (practicantul), de cum pășește pentru prima oară în dojo.

Această artă marțială își are rădăcinile în kenjutsu, vechile lupte japoneze cu sabia, însă tradiționala katana este înlocuită de sabia shinai, compusă din patru stinghii de bambus. Scopul practicării Kendo, care s-ar traduce prin Calea Sabiei, este de modelare a caracterului prin aplicarea principiilor katanei. „Prin kendo se caută lenta devenire și îmbunătățire a persoanei. Inamicul ești tu; nu ești învins de cel din fața ta, ci doar îți arată punctele tale slabe", adaugă Emil.

Pentru el, primii pași într-un dojo i-a făcut dintr-o curiozitate mai veche pe care o avea încă din studențe și din dorința de-a explora teatralitatea artelor marțiale japoneze; un kendoka duce o luptă continuă de disciplinare și de îmbunătățire a puterii de concentrare, iar acestea l-ar fi ajutat în meseria sa, pentru că, spune el, „actoria este o meserie de disciplină severă, în ciuda a ceea ce poate părea. Pentru mine, ca actor, o luptă sau un exercițiu de luptă între doi kendoka este imaginea apropiat perfectă a unei scene cu două personaje aflate în conflict."

Față de alte arte marțiale, antrenamentele și luptele kendo sunt suficient de zgomotoase, iar pe lângă sunetul aspru al săbiilor shinai, în dojo se aude și puternicul kiai, strigătul de luptă pe care îl scot kendoka atunci când atacă. Un kiai puternic trebuie să vină din diafragmă și nu din gât, ca să întimideze adversarul, dar să și exprime încrederea în sine și puterea de a câștiga.

Acest kiai se dezvoltă singur și natural, explică Emil, iar strigătele sunt diferite de la luptător la luptător. „Prin kiai, elimini «otrăvurile» numite frică și eziteare" și, referitor la condiția fizică, îți dezvoltă extraordinar de mult capacitatea pulmonară, ceea ce l-a și ajutat pe actor în cariera sa. „Mi-a suplinit o parte din antrenamentul meu vocal; eu aș sugera unui actor care vrea să facă Shakespeare să treacă prin kendo un pic, pentru că, după aceea, patru pagini de monolog, de greutate dramatică și de susținere pe coloană vocală ar fi aproape ca nimic", spune el.

Ca un kendoka să evolueze, are nevoie, în medie, de trei antrenamente pe săptămână, iar fiecare în parte durează cam două ore. Acestea merg pe un tipar bine stabilit dinainte și îl solicită pe practicant atât psihic, cât și fizic, dar, completează Emil, „ca și în teatru, cu cât ești mai sincer cu sacrificiul și energia pe care o dăruiești, cu atât mai multă energie îți vine înapoi".

Sesiunile încep cu două încălziri - una simplă și alta cu sabia shinai, iar apoi kendoka se îmbracă în bogu, costumul tradițional, și trec la Kirikaeshi. „Antrenamentul începe și se termină cu Kirikaeshi. Aici afli simfonia tuturor posibilităților concrete din acel moment din dojo, în sensul în care vezi câtă disponibilitate energetică, de spirit și de sacrificiu are dojo în momentul respectiv", povestește Emil. Kirikaeshi înseamnă o succesiune de lovituri în masca adversarului, pe care kendoka le fac pentru a le întări forța, spiritul și vigoarea.

De-a lungul celor două ore, se repetă și „tehnicile mari de lovire", prin care ei încearcă să atingă cele trei puncte importante de pe armură: men (casca), kote (mânușile) și dō (platoșa); după care se practică tehnici de apărare, defensive, de contraatac, combinate cu momente de anduranță extremă, atacuri rapide, multiple sau la adversar. „Nivelul de violență inconștientă, personală scade, gradul de politețe crește, ceea ce este foarte

Loviturile de bază

În kendo, sunt cinci lovituri de bază, care provin din tehnica de katană. Acestea pot fi executate doar către anumite zone (datotsu-bui) de pe costumul adversarului. Sunt permise loviturile de atac în vârful și lateralele căștii (Men), cele două mânuși (Kote) și platoșă (Dō); există o singură lovitură de străpungere (Tsuki) care poate fi făcută doar în zona gâtului.

MEN

KOTE

DŌ

TSUKI

Fotografiile au fost realizate la Kendo Ichimyo (kendoichimyo.ro).

Inamicul ești tu; nu ești învins de cel din fața ta, el doar îți arată care sunt punctele tale slabe.

bine pentru toată lumea. După antrenament, un kendoka este un generator de politețe și antivioleță", spune actorul.

În cazul în care participă la un campionat, cu o lună și jumătate înainte accentul cade pe tehnici de luptă, mai ales că această artă marțială are concursuri atât pe echipă, cât și individual. În aceste ture de exerciții, se împart locurile și rolurile în așa fel încât echipa să-și poată asigura diverse avantaje în funcție de puterea sa de luptă. „La echipe, oricât de ciudat va suna asta, câteodată e mai important să faci egal, decât să riști victoria", adaugă Emil, care, în 2014, a câștigat cu echipa clubului Ichimon Campionatul Național de Kendo.

Cheia câștigării unui meci de kendo nu se rezumă numai la atacarea cu shinai a adversarului. Rapiditatea cu care un practicant mânuiește sabia este completată de coordonarea perfectă între mâini, cap și picioare. „Deplasarea câștigă", explică el; picioarele sunt cele care dau stabilitatea, dar și acel element-surpriză din timpul luptei, însă în același timp trebuie să creezi un echilibru între starea de relaxare și cea de concentrare musculară. Cu alte cuvinte, deși brațele lucrează foarte mult, umerii trebuie să fie relaxați.

De kendo se poate apuca oricine, la orice vârstă, spune Emil. Față de alte sporturi sau arte marțiale, aici nu contează sexul, greutatea sau vârsta; un kendoka ajunge să stăpânească această artă doar prin multă dăruire și practică, iar când forța fizică scade, „tehnica și experiența restructurează altfel prezența și acțiunea unui kendoka".

Meciurile individuale sunt scurte și intense, iar în cele aproape cinci minute, „se întâmplă tot, urci munți, văi și treci și prin păduri", iar uneori masca de pe față nu este suficientă pentru a-ți ascunde emoțiile în fața adversarului. Cheia reușitei? Să știi cum să îți găsești oportunități de atac în mișcările adversarului, dar și să-ți ascunzi propriile intenții. „Sunt meciuri de kendo și văd practicanți care-și pot anula orice fel de intenție, iar pe sensei-ul meu, când nu vrea să îl citesc, nu pot să îl citesc", povestește Emil.

Iar ca să reușești să-ți maschezi emoțiile și să ataci, fără să pierzi din timpul prețios, trebuie să treci prin rutinele laborioase de kata, acele serii de exerciții prin care trece un kendoka pentru a învăța tehnicile de bază ale luptelor cu sabia. Astfel, el își va dezvolta o mecanică interioară care, în cuvintele lui Emil, „are viteză de decizie la nivel digital, aproape de un computer. Ai văzut înclinația adversarului și, atunci, tehnica cea mai potrivită ți-a ieșit în cale. Asta face diferența."

Dar pentru a ajunge la acest nivel, un kendoka are nevoie de multă răbdare, iar pentru un om crescut în cultura europeană, kendo poate fi o artă marțială mult prea meticuloasă, cu „multă muncă în surdină", cu rezultate care apar în timp. „Și eu am pierdut foarte multe meciuri pentru că am vrut să fiu european și să câștig repede", spune el.

În cazul său, primul obstacol a apărut la trei ani după ce s-a apucat de kendo, fiind nemulțumit că nu avansează suficient de mult și de rapid. „L-am iritat pe sensei cu nerăbdarea mea", însă și-a dat seama că această perioadă a fost una de test. „După trei ani, dacă ai în continuare întrebări, mergi mai departe", iar în acest moment, el se pregătește pentru a obține gradul 4 Dan Kendo.

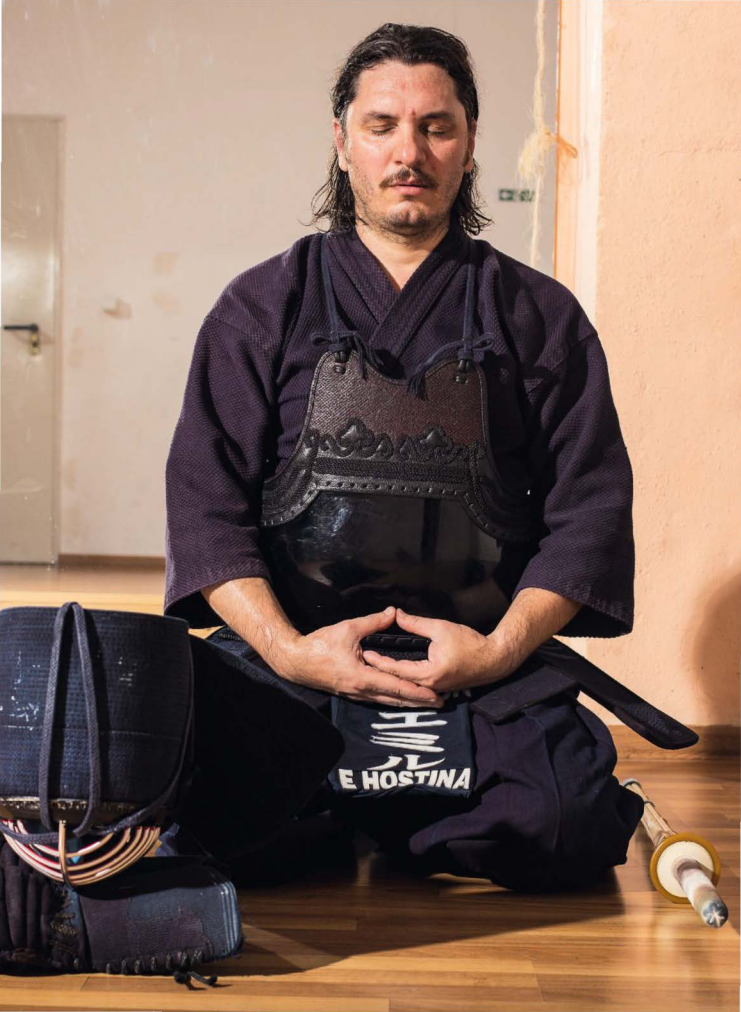
Antrenament pentru corp, minte, suflet

În România, povestea acestei arte marțiale începe în 1990, când fostul ambasador al Japoniei, Tsushima Kanji, începe să predea primele lecții. În 26 de ani, practicanți ca Ioan Crăciunel, Silviu Georgescu, Vali Crăciunel (senseii mei), și colegii mei Sorin Mahika, Adrian Hentea, Alex Stupu au reprezentat modele pe care am încercat să le urmez. Kendo nu-i o simplă bătaie între băieți cu săbii de bambus, iar dacă vrei să practici această artă marțială, ai nevoie de răbdare. Emil Hoștină îți spune cum trei antrenamente pe săptămână îți pot schimba viața. De la condiția fizică până la cea psihică.

CORP. Kendo te ajută să-ți îmbunătățești condiția fizică per total. De-a lungul antrenamentelor, vei reuși să-ți armonizezi mișcările trupului tău. Ce câștigi? „O mult mai bună stăpânire a trupului și luarea în posesie a resurselor sale", spune Emil.

MINTE. Îți crește rezistența psihică și răbdarea. „Prin refuzul recompensei imediat, kendo este un sport care creează o justă și înțeleaptă înțelegere a cum poți folosi resursele pe termen lung", adaugă el.

SPIRIT. Kendo este o formă de meditație dinamică, iar dojo este „locul iluminării". „Kendo aduce beneficii de meditație spirituală, fără niciun fel de constrângere de tip religios", spune Emil.


E HOSTINA

30 SEP - 2 OCT 2016

DOMENIUL CANTACUZINO

FLORESTI-PRAHOVA

CONCURS COMPLET: CCI 1* CCI 2* CCI3*/CONCURS DE ATELAJE CU DOI CAI

www.karpatiahorse.ro

SPONSORI

AQUA CARPATICA · SAMBURESTI · MICHELIN · TRIVALES · TEDI · MUSEUM PENTRU CAMBRU · pluriva · MSL · IPSO Agricultura · Gutuie.ro · RoM AUDIT · JOHN DEERE

ORGANIZATORI

DOMENIUL CANTACUZINO · CROSS-COUNTRY FARM

CU SPRIJINUL

FEI · FER

PARTENERI MEDIA

DILEMA · Historia.ro · OBSERVATOR CULTURAL · Men's Health · DESIGNIST · NATIONAL GEOGRAPHIC ROMANIA · THE INSTITUTE · IQads · 24FUN · magicfm Muzica inimii tale

SECRETUL

Stoarce-le bine

Înainte de a găti roșiile, stoarce-le ușor și elimină trei sferturi din suc. Vei obține un sos gros, cu textură densă.

GĂTEȘTE DE LA ZERO

Învață cum să prepari mâncare adevărată, într-un timp foarte scurt.

De Maria Rodale

Hai să-ți spun un secret: mâncarea preparată de la zero are un gust mult mai bun și este mai sănătoasă decât orice semipreparat din comerț. În plus, o poți avea pe masă la fel de rapid. M-am gândit la asta pentru că îmi place mâncarea și locuiesc la țară, unde nu prea găsești băieți care livrează pizza. De asemenea, eu prefer produsele organice (sunt CEO la compania care publică revista Men's Health). Prin urmare, dacă vreau să-mi potolesc poftele, este mult mai ușor să prepar masa acasă. După decenii de gătit alături de familie, am strâns rețetele rapide în noua mea carte de bucate, *Scratch*. Când depui cel mai mic efort de a găti de la zero, se întâmplă ceva magic. Faci mai mult decât să-ți alimentezi corpul. Îți hrănești sufletul.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

FOTOGRAFII DE TRAVIS RATHBONE

1

Sos de roșii: rețetă de bază

De ce ai nevoie

2,5	kg de roșii, tăiate pe jumătate și decojite
1	căței de usturoi decojiți
1	linguriță de sare
1	crenguță de busuioc proaspăt (doar frunzele)
1	lingură de ulei de măsline extra-virgin

Cum îl prepari

1. Într-un blender sau procesor de alimente, mixează roșiile, usturoiul, sarea și busuiocul.

2. Într-o tigaie largă, încălzește uleiul la foc mediu. Adaugă pulpa de roșii și redu intensitatea focului. Fierbe înăbușit, amestecând ocazional, până ce cantitatea sosului se reduce la jumătate și se îngroașă, circa două-trei ore.

3. Toarnă sosul cald în borcane din sticlă cu gură largă, lăsând circa trei centimetri în partea de sus. Lasă borcanele la răcit înainte de a le băga la congelator, unde se pot depozita până la zece luni. (Ai grijă să pui pe ele o etichetă cu data de preparare!) *Vei obține un kilogram*

Per kilogram: 533 calorii, 20 g proteine, 90 g carbohidrați (27 g fibre), 19 g grăsimi

2

Pui crocant la rotisor în sos propriu

De ce ai nevoie

1	pui întreg (circa 2 kg)
¾	ceașcă de apă
¼	ceașcă făină albă de grâu tip 550

Cum îl prepari

1. Încălzește cuptorul la 190°C. Pune puiul pe o tavă, cu pieptul în sus, și coace-l până capătă o culoare arămie, circa o oră și 20 de minute.

2. Ridică ușor puiul astfel încât sucurile sale să se scurgă în tavă, apoi mută-l pe un platou. Pune tava pe aragaz, la foc mare, și fierbe sucurile.

3. Pentru sos: într-un bol mediu, amestecă apa și făina și toarnă-le în tavă. Amestecă totul cu o lingură de lemn, răzuind părțile lipite pe fundul tăvii. Ține pe foc și amestecă până se îngroașă compoziția, circa un minut. Adaugă sare și piper după gust. Porționează puiul și servește-l cu sos. *Vei obține patru porții*

Per porție: 454 calorii, 49 g proteine, 6 g carbohidrați (0 g fibre), 24 g grăsimi

Aranjament floral: Michelle Gatov/Disciplined Market, aranjament decor: Nikki Carina, stea de hârtie: MITCH MANDEL

3

Salată Caesar la grătar și crutoane cu usturoi

De ce ai nevoie

3	linguri de unt nesărat
½	ceașcă de ulei de măsline extravirgin
2	căței de usturoi (unul tocat, unul zdrobit)
2	cești de pâine veche, tăiată cubulețe
1	linguriță de oțet din vin roșu
2	linguriță de suc de lămâie
3	căpățâni de salată romană (cu frunze lungulețe și crocante), tăiată în jumătate (pe lungime)
	Frunze de la câteva crenguțe de busuioc ori pătrunjel italian, tocate
½	ceașcă de brânză Romano

Cum o prepari

1. Pentru crutoane: într-o tigaie de fontă, topește untul și încălzește două linguri de ulei de măsline, la foc mediu. Adaugă usturoiul tocat și cuburile de pâine; prăjește, întorcând ocazional, până ce crutoanele devin arămii și crocante, cinci-șapte minute.

2. Dressing: într-un bol mic, amestecă oțetul, sucul de lămâie, restul de ulei și usturoiul pisat; sare după gust.

3. Încălzește grillul la foc mediu spre ridicat. Unge grătarul și pune salata, întorcând-o des, până se veștejește și se rumenește, trei-cinci minute.

4. Mută salata pe o farfurie, toarnă deasupra dressingul (aruncă usturoiul) și ornează cu ierburi proaspete, brânză Romano rasă mărunt și crutoane. *Vei obține patru porții*

Per porție: 573 calorii, 14 g proteine, 26 g carbohidrați (10 g fibre), 49 g grăsimi

SECRETUL

Adaugă foc

Grătarul îi oferă salatei un gust aparte. Aceeași metodă o poți folosi la ridichi, varză kale și varză baby bok choy.

Fă un guacamole fantastic

Unii prepară guacamole cu porumb, mango ori fasole neagră, alimente care diminuează gustul untos al avocadoului. Alege ingredientele de bază.

Taie pe jumătate două avocado și scoate sâmburii. Pune pulpa într-un bol mic și pisează cu furculița. Adaugă două linguri de zeamă proaspătă de lime ori lămâie și zdrobește totul. Condimentează cu sare.

Scrii de la jurnalfoscuvintelli.com

WAGNER

PARSIFAL

Actul I

Orchestra Simfonică și Corul Filarmonicii „George Enescu”

Dirijor - CHRISTIAN BADEA

ȘTEFAN VINKE - Parsifal
ERIC HALFVARSON - Gurnemanz
PETRA LANG - Kundry
BÉLA PERENCZ - Amfortas
MARIUS BOLOȘ - Titurel

Dirijorul Corului - IOSIF ION PRUNNER
Corul de Copii Radio
Dirijor - VOICU POPESCU

Ateneul Român

7 și 8 octombrie 2016, ora 19:00

Partener principal

Parteneri

Circulare partner

rompetrol
KazMunayGas Group Member
FILARMONICA George Enescu BUCUREȘTI · ROMÂNIA
INSTITUTUL CULTURAL ROMÂN
CLIFFORD CHANCE BADEA
FIVE'S
MasterCard
WÜRTH
Deutsche Bank
BT
BULBOACĂ & ASOCIAȚII
careeradvisor
AGERPRES
Business Woman
HotNews.
TUDOR
CARIERE
marie claire
MensHealth
NATIONAL GEOGRAPHIC

12 RĂSPUNSURI SIMPLE LA ÎNTREBĂRI CIUDATE

Sportul îți micșorează penisul, iar cafeaua îți agită stomacul. Nu e imaginația ta de vină. E confirmat științific.

De K. Aleisha Fetters

Profunzimea creierului feminin poate fi de nepătruns, însă superficialitatea minții masculine este imposibil de descifrat. De ce ne este atât de greu să ne aducem aminte zilele de naștere ale apropiaților noștri, dar suntem în stare să reținem informații detaliate despre berea artizanală și rezultatele sportive? De ce, după atâția ani de trai în pielea noastră, suntem mai preocupați de funcțiile propriului corp, decât de a proteja mediul pentru generațiile viitoare? Sincer, habar nu avem, dar putem să îți explicăm de ce îți vine să vomiți când vezi pe altcineva dând la boboci.

De ce își adulmecă acest bărbat propriile vânturi? Citește mai departe și vei afla.

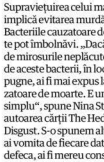
Ansuia Cruz Puja Guixeres/Getty Images

De ce sunt obsedat de femei mai tinere?

Eşti un mascul Homo sapiens. „Din raţiuni evolutive, bărbaţii sunt nevoiţi să îşi împrăştie sămânţa pentru ca genele lor să supravieţuiască. Iar, până acum 100 de ani, a avea o şleahtă de copii însemna mai multe ajutoare la fermă“, explică Helen Fisher, doctor în antropologie biologică şi autoarea cărţii *Anatomy of Love*. De aceea, bărbaţi de toate vârstele sunt atraşi de femei aflate în cea mai bună formă fizică. E o posibilă explicaţie a rezultatelor unui studiu efectuat de Pew Research Center, în 2014, potrivit cărora 20% dintre bărbaţi aleg o femeie cu cel puţin 10 ani mai tânără, atunci când se recăsătoresc.

De ce îmi vine să vomit când văd pe altcineva făcând asta?

Să-i zicem un reflex faringian evolutiv. Cu mii de ani în urmă, dacă cineva din tribul tău vomita, motivul era cu siguranţă altul decât excesul de alcool. „Fie era bolnav, fie mâncase ceva otrăvitor“, spune Strohminger, „şi era foarte posibil să fi mâncat şi tu acelaşi lucru. Prin urmare, reflexul de vomă te ajuta să previi îmbolnăvirea.“

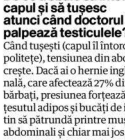


De ce îmi plac propriile mirosuri corporale mai mult decât ale altora?

Supravieţuirea celui mai puternic implică evitarea murdăriei altora. Bacteriile cauzatoare de infecţii te pot îmbolnăvi. „Dacă ai fi atras de mirosurile neplăcute emise de aceste bacterii, în loc să îţi repugne, ai fi mai expus la boli cauzatoare de moarte. E un mecanism simplu“, spune Nina Strohminger, autoarea cărţii The Hedonics of Disgust. S-o spunem altfel: dacă ai vomita de fiecare dată când ai defeca, ai fi mereu constipat. Pur şi simplu, nu eşti programat genetic să ţi se facă greaţă de la propriile mirosuri corporale. Mai mult, potrivit unui studiu Evolution and Human Behavior, nu vei fi la fel de dezgustat de mirosurile celor apropiaţi, ca de cele ale unor străini. Asta pentru că aveţi aceiaşi părinţi sau împărţiţi aceeaşi locuinţă şi, pentru că trăiesc în acelaşi mediu cu tine, nu prezintă un risc atât de ridicat de îmbolnăvire - deşi îţi va fi greu să accepţi asta dacă eşti nevoit să foloseşti toaleta din curtea vărului tău de la ţară, spre exemplu.

De ce cafeaua îmi accelerează digestia?

Studiile arată că o cafea bună funcţionează ca laxativ pentru aproximativ o treime dintre oameni. La circa patru minute de la ingestie, atât cafeaua obişnuită, cât şi cea decofeinizată stimulează colonul. Momentul poate să varieze, însă nevoia de a merge la toaletă poate să dureze peste 30 de minute. Deşi nu se cunosc exact compuşii aflaţi în spatele acestui efect, consumul de cafea creşte nivelul a doi hormoni din organism: gastrina şi colecistocinina, care accelerează motilitatea intestinală şi stimulează ficatul să secrete substanţe care stimulează digestia, explică dr. Kathlynn Caguiat, gastroenterolog din New York. În plus, faptul că-ţi bei cafeaua la prima oră, pe stomacul gol, poate genera „reflexul gastro-colic“, iar corpul tău are tendinţa de a face loc când ceva nou intră în stomac.



De ce trebuie să întorc capul şi să tuşesc atunci când doctorul îmi palpează testiculele?

Când tuşeşti (capul îl întorci din politeţe), tensiunea din abdomen creşte. Dacă ai o hernie inghinală, care afectează 27% dintre bărbaţi, presiunea forţează ţesutul adipos şi bucăţi de intestin să pătrundă printre muşchii abdominali şi chiar mai jos, în scrot, spune chirurgul Steven Beanes. Astfel, când îţi palpează zona inghinală, medicul îşi poate da seama dacă ceva este în neregulă. Depistarea timpurie a herniilor inghinale reduce riscul de moarte a ţesutului intestinal, ce necesită intervenţii chirurgicale şi îţi poate pune în pericol viaţa.

Care este semnificaţia secreţiilor nazale colorate?

Secreţiile nazale galbene sau verzi semnalează faptul că sistemul tău imunitar se luptă cu ceva. „Orice pigment e rezultatul mobilizării leucocitelor din cavitatea nazală“, spune dr. Stanley Chia, co-preşedintele secţiei de otolaringologie de la MedStar Washington Hospital Center. Mucusul colorat poate apărea atât în cazul afecţiunilor virale, cât şi în infecţiile bacteriene. În timp ce viruşii din secreţiile tale pot infecta alţi oameni, ele nu îţi vor face rău dacă le înghiţi. Produci (şi, fără să vrei, înghiţi) aproximativ un litru de mucus pe zi când eşti sănătos şi ceva mai mult atunci când eşti bolnav.

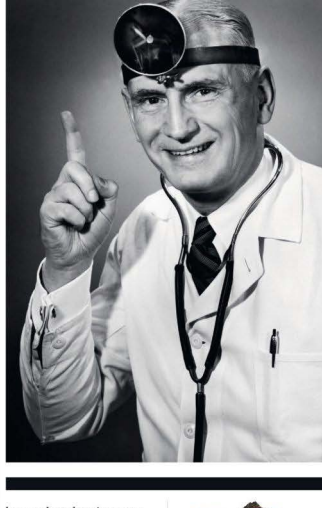
Gulver/GettyImages

Cte calorii pierd cnd fac treaba mare?

Ideal e s nu pierzi nicio calorie, desic teva tot vei consuma dato rit efortului muscular. Intestinul subire e programat s absoarb toate caloriile din alimentele pe care le consumi, dup care, aceste calorii sunt fie transformate n energie, fie depozitate sub form de grsime. E un sistem foarte eficient , spune dr. Caguiat. Cu toate acestea, exist o afeciune numit steatoree, manifestat prin absorbia incomplet a grsimilor alimentare, ceea ce duce la apariia unor scaune grase, urt mirosi toare. Ca urmare, sute de calorii (mai exact, 9 calorii la fiecare gram de grsime) ajung n toalet. De obicei, steatoreea e cauzat de afeciuni ale pancreasului, de un nivel sczut de sruri biliare, sau de medicamente pentru slbit. Absorbia incomplet a grsimilor poate cauza diaree i, n unele cazuri, scurgeri anale.

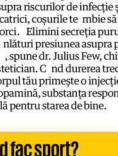
De ce oamenii n vrst au un miros ciudat?

Anumite afeciuni frecvente n r ndul oamenilor n v rst, ca bolile de rinichi sau de ficat, pot duce la acumularea de toxine n corp sau la un nivel crescut de aciditate, ceea ce se manifest printr un miros distinctiv, neplcut, pe trivit dr. William Dale, profesor de geriatrie la Universitatea din Chicago. n cazul suferinzilor de diabet, excesul de zahr din s nge se poate manifesta printr un miros corporal dulceag i poate cauza infecii fungice ale pielii, dtztoare de miros neplcut. E posibil ca bunicul tu s nu perceap aceste mirosuri, deoarece simul olfactiv se diminueaz cu v rsta. Dac dintr odat detectezi un miros ne plcut, i poi sugera, cu tact, c a timpul pentru un control. Cu veni vorba, oamenii sunt capabili s aproximeze v rsta cuiva, n baza mirosului corporal, potrivit unui studiu PLOS One, din 2012.



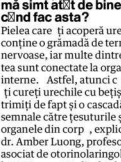
De ce ai vrea s devii proctolog?

n primul r nd pentru salariu, apoi pentru impactul pe care l poi avea asupra vieii celorlali. (Cancerul colorectal are o rat de p n la 90% de remisie, dac este depistat timpuriu.) i, ca s tii: nu se mai spune proctologie, ci chirurgie colorectal.



De ce storsul cosurilor mi d atta satisfacie?

Dei dermatologii avertizeaz asupra riscurilor de infecie i de cicatrici, cosurile te mbie s le storci. Elimini secreia purulent i slnuri presiunea asupra pie lii , spune dr. Julius Few, chirurg estetician. C nd durerea trece, corpul tu primete o injecie de dopamin, substana responsa bil pentru starea de bine.



Dac e at t de nesntos s-mi curt urechile cu un bei or, de ce m simt at t de bine cnd fac asta?

Pielea care i acoper urechile conine o grmad de terminaii nervoase, iar multe dintre aces tea sunt conectate la organele interne. Astfel, atunci c nd i cureti urechile cu bei orul, trimii de fapt i o cascad de semnale ctre esuturile i organele din corp , explic dr. Amber Luong, profesor asociat de otorinolaringologie la McGovern Medical School, din cadrul Universitii Texas. Aceste terminaii nervoase sensibile sunt de altfel i mo tivul pentru care srutrile pe ureche (sau nimicurile soptite la ureche) sunt excitante pentru brbai i femei deopotriv, adaug terapeutul sexolog Tammy Nelson.

De ce penisul mi se micoreaz c nd fac sport?

nd tragi tare la sal, toi mucshii pe care lucrezi se umfl cu 15 p n la 20 de ori mai mult snge dect n restul timpului, cnd sunt n repaus spune Mike Nelson, doctor n medicin sportiv. Sngele provine din alte pri ale corpului mai puin implicate n efort, inclusiv din penis. cderea fluxului sanguin n zona respectiv are consecine dramatice, astfel dect brbaii aduli pot arta precum puii la pubertate spune dr. Brian Steixner, urolog. Lucrurile nu se vor schimba nici dac o frumusee n colani ncepe s fac exerciii n apropierea ta. Adrenalina emisa n timpul exerciiilor, pentru a mri capacitatea de efort, blocheaz ncercrile dopaminei de a pompa snge napoi n penis.

Guitar/Thinkstock

Șase dureri ciudate – rezolvate!

Găsește cauza, ia tratamentul corect și continuă-ți viața.

De Julie Stewart

O lovitură în cot este simplu de gestionat: te învârți ca nebunul, înjuri precum un marinar și freci puternic zona. Însă nu toate tipurile de dureri funcționează astfel. „De exemplu, durerea de spate: se poate manifesta în urma unei accidentări, dar complicațiile pot transforma o problemă acută într-una cronică", spune dr. Ajay Wasan, vicepreședinte la Departamentul de anestezie de la Universitatea Pittsburgh. Sursa poate fi dificil de identificat, iar soluția, vagă. În cazul majorității oamenilor, durerea încetează; dar pentru unii, mai puțin norocoși, durerea poate persista luni întregi ori ani și poate apărea și dispărea precum ceața.

Pe cât de frustrantă și misterioasă poate fi durerea cronică, încearcă să nu te stresezi cu privire la asta. „Reacția ta emoțională la durere te poate face să simți durerea mai tare", spune dr. Wasan. În afară de tensiunea musculară pe care o creează, „creierul se poate comporta precum un amplificator și va înrăutăți percepția durerii".

Iată cele șase tipuri frecvente de durere cronică misterioasă, precum și strategiile care rup cercul durerii.

Ameliorarea durerii nu implică voodoo. Urmează recomandările noastre.

Durerea de cap

Mai frecventă e migrena – o durere localizată într-o parte a capului, cu caracter pulsatil, ce se poate înrăutăți în timpul activității fizice. Migrenele pot fi ereditare; o nouă teorie spune că celulele creierului care procesează durerea la nivelul scalpului pot deveni hiperactive. Următorul tip e cefaleea de tensiune – o durere constantă, difuză, uneori resimțită ca o cască dureroasă ce înconjoară capul. Durerea de tip cluster (în ciorchine) apare în timpul nopții, în jurul unui ochi sau pe o parte a capului, însoțită de lăcrimări și congestie nazală.

SOLUȚIA

Păstrează evidența

E cea mai ușoară cale de a identifica factorul declanșator – oboseala, mâncarea ori stresul. Odată ce observi un tipar, vei fi capabil să acționezi ori, cel puțin, să ai o conversație mai productivă cu doctorul. Migraine Buddy e o aplicație mobilă utilă.

Renunță la pastile

„Încearcă să nu apelezi la medicamente", spune dr. Lawrence Robbins. Dacă iei analgezice 15 zile pe lună, timp de trei luni consecutiv, poți spori frecvența durerilor. Stai în pat într-o cameră întunecată, cu o pungă de gheață pe zona dureroasă.

Caută rapid ajutor dacă…

Durerile de cap încep după vârsta de 40 de ani; se schimbă rapid; sunt asociate cu stări de slăbiciune, amorțeli, vedere dublă, confuzie, febră, dificultate în mers ori vorbire sau pierderi semnificative de greutate; sunt severe încă de la început.

Adaptare de Lucia Gabriela Vilsan.

FOTOGRAFIE DE TOM SCHIERLITZ

Durerea de spate

Peste un sfert dintre bărbați au avut dureri de spate în ultimele trei luni, iar dr. Wasan spune că toată lumea va suferi la un moment dat de ele. Dacă tu nu ai, iată un test ca să vezi ce te așteaptă în viitor: când stai în picioare timp de două ore, te doare în partea inferioară a spatelui? Dacă da, șansele de a suferi de o problemă la nivelul părții inferioare a spatelui (o durere destul de mare încât să mergi la doctor) în următorii doi ani se triplează comparativ cu situația în care nu ai fi avut acele dureri, conform unui studiu din publicația *Spine*.

SOLUȚIA

Fă exerciții

Poate suna ciudat, dar dacă durerea nu e severă, exercițiile te vor ajuta să o ameliorezi și să previi reapariția ei. „E important să-ți întărești partea mediană a corpului și să rămâi activ", spune dr. Wasan. Încearcă spinningul, aparatul de vâslit sau yoga.

la medicamente potrivite

Dr. Wasan recomandă antiinflamatoare fără prescripție, ca ibuprofenul ori naproxenul. Un studiu din JAMA Internal Medicine arată că substanța activă numită naproxen e la fel de eficientă precum un analgezic opioid combinat cu naproxen.

Găsește un specialist

Uneori, medicii psihiatri, neurologii și chirurgii spinali tind să se concentreze pe zona lor de expertiză. „Pacienții pot primi sfaturi contradictorii", spune dr. Wasan. Caută un doctor specializat pe toată coloana vertebrală, pentru un diagnostic complet.

Durerea de nerv

Senzațiile de furnicătură, arsură, amorțeli și durere apar din cauza problemelor de la nivelul fibrelor nervoase care trimit semnale către centrii de durere din creier. „Nu există nimic în neregulă la terminația organului, cum ar fi inflamație de țesut ori deteriorare", spune dr. Kenneth Wu, expert în anestezie la Universitatea Texas. Herpesul zoster e un inamic frecvent al nervului. Odată ce ai avut vărsat de vânt (varicelă), virusul rămâne în stare latentă în sistemul nervos. Zona zoster apare când sistemul tău imunitar este slăbit.

SOLUȚIA

Joacă defensiv

Dacă n-ai avut vărsat de vânt, ia în considerare un vaccin împotriva virusului varicelo-zosterian. Recomandat pentru adulții de peste 60 de ani, îl poate ajuta și pe oamenii tineri cu afecțiuni autoimune, sugerează un studiu de la Universitatea din Alabama.

Ai grijă la zahăr

Excesul de glucoză în sânge inflamează nervii, de aceea oamenii cu diabet își pot pierde simțurile în membrele inferioare. Dacă ai un caz de diabet în familie, ai grijă la dietă, mențin-te activ și mergi la controale. Tine glicemia între 70 și 90 mg/dl.

Amortește acei nervi

„Aplică o cremă cu lidocaină", spune dr. Wu. De asemenea, doctorul îți poate recomanda anticonvulsive precum pregabalin, gabapentin sau chiar un antidepresiv. Fă o programare la un neurolog pentru soluții terapeutice mai avansate.

Durerea musculară

„Durerea musculară după un antrenament dur este diferită de cea persistentă", spune dr. Naomi Lynn Gerber de la Universitatea George Mason. Cea din urmă este cunoscută drept sindromul miofascial dureros ori SMD. În general, este o afecțiune cronică ce se manifestă cu o durere profundă și persistentă la nivelul țesutului conjunctiv. În unele cazuri, vei simți o ușoară îndurațiie în zona afectată ori chiar un nodul tare (cunoscut drept un punct declanșator). Dar, în alte momente, durerea poate afecta o întreagă regiune a corpului.

SOLUȚIA

Consultă un antrenor

Poate nu suferi de SMD; poate doar te antrenezi greșit. „Discută cu un profesionist și lasă-l să-ți analizeze regimul și tehnica", spune dr. Jordan Metzl, consultant MH în medicină sportivă.

Masează-te

Dacă poți identifica punctul declanșator, încearcă să masezi zona din jur. Într-un studiu din Thailanda, persoanele cu puncte declanșatoare pe spate, care au folosit un bâț de masaj, și-au îmbunătățit starea mai mult decât cei care au luat ibuprofen.

Gestionează stresul

SMD se poate manifesta mai frecvent în timpul episoadelor de anxietate. Într-un studiu din Israel, studenții au raportat mai multe puncte declanșatoare în timpul examenelor. Acest lucru a fost provocat de creșterea tensiunii musculare.

Articulații dureroase

Dacă dimineața te simți precum Omul de tinichea și durerea articulară nu poate fi asociată cu o leziune specifică, s-ar putea să suferi de osteoartrită (OA). Studiile arată că mai mult de jumătate dintre bolnavii de OA au vârsta sub 65 de ani. OA poate afecta orice articulație, dar se manifestă frecvent la genunchi și șolduri. „Este o urmare a uzurii și ruperii cartilajului care înconjoară și protejează oasele", spune specialistul în proloterapie dr. Dean Reeves, din Kansas City.

SOLUȚIA

Cere părerea unui expert

Acum este cazul să eviți autodiagnosticarea și automedicația. Durerile articulare pot avea cauze diverse, inclusiv artrită reumatoidă, gută, tendinită, boala Lyme și chiar medicamente din clasa statinelor. Mergi la control.

Construiește o bază

Un fizioterapeut te poate ajuta să-ți întărești mușchii din jurul articulației. Sau încearcă tai chi. Într-un studiu din *Annals of Internal Medicine*, cei care au făcut tai chi de două ori pe săptămână și-au îmbunătățit starea genunchiului la fel ca cei care s-au antrenat.

Apelează la proloterapie

Tratamentul constă în injectarea unei cantități de dextroză (un glucid) înăuntrul și în jurul structurii articulațiilor dureroase. Într-un studiu, terapia a fost asociată cu o mică creștere de cartilaj în genunchiul uman afectat grav de artrită.

Durerea de picioare

Simți o durere la nivelul călcâiului, ce-ți îngreunează mersul, și alergarea e aproape imposibilă? S-ar putea să suferi de fasciita plantară, o inflamație a bandei groase de țesut conjunctiv localizat în partea inferioară a piciorului. Dar aceastăafecțiune nu poate fi singurul posibil vinovat. „Poți să ai o ruptură de ligamente sau chiar o fractură de stres", spune dr. Bruce Werber, specialist în podiatrie, din Fort Lauderdale, Florida. Dacă simți un disconfort la nivelul gleznei, responsabil poate fi un mont, platfusul ori o afecțiune a nervilor.

SOLUȚIA

Evaluează încălțămintea

Ai purtat aceiași pantofi sport ani la rând? S-au uzat. Investește într-o nouă pereche și observă dacă problema dispare. Noteaz㠄nd apare durerea de picioare. Dacă se manifestă după o zi lungă la locul de muncă, cauza ar putea fi pantofii.

Întinde gambele

Dacă ai gambele încordate, pui greutate pe laba piciorului. Poți genera fracturi, fasciite și tendinite. Fă asta: tine mâinile pe un perete și mută un picior în spate. Apleacă-te în timp ce apeși podeaua cu călcâiul piciorului din spate. Menține 15 secunde.

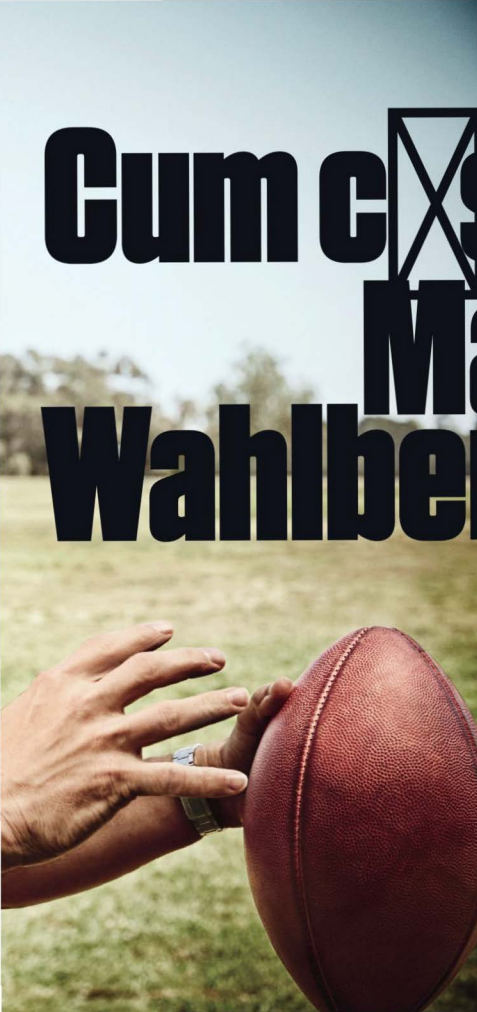
Mergi la un ortoped

Programează-te la o radiografie dacă strețchingul, compresele și brațurile ortopedice nu alungă durerea. „Dacă ai fost diagnosticat cu fasciită plantară, injecțiile cu steroizi (de două ori pe an) pot fi de ajutor", spune dr. Andrew Hsu de la UC Irvine.

Aranjament decor: Arteria Săvădo Apostolache, Jasmin Provost (ilustrații)

Etosul lui Mark Wahlberg: ai o singură șansă, nu o irosi.

Cum câștigă Mark Wahlberg



E UNUL DIN CEI MAI DE SUCCES ACTORI DE PE PLANETĂ, DAR ASTA NU ÎI E DE AJUNS. DE ACEEA, E ÎN PICIOARE LA PATRU DIMINEAȚA, ÎN FIECARE ZI.

De David Hochman
Fotografii de Art Streiber

Este actor și producător nominalizat la Oscar, antreprenor, dar și un maestru al aruncărilor de fotbal american. E o zi minunată, cu cer senin, la Los Angeles, și el trimite mingi ca niște proiectile către câțiva prieteni, într-un parc de lângă locuința sa.

Dacă imaginea unui star de cinema hârjonindu-se cu amicii își pare asemănătoare cu o scenă din *Entourage*, adu-ți aminte că gașca lui Wahlberg din viața reală a fost sursa de inspirație pentru acest serial, pe care el însuși l-a produs. E clar că apropiații săi îi sunt în continuare loiali.

Noul său asistent de pe Coasta de Vest, Jonathan, gâfâie de la prea mult alergat după mingi trimise lung, așa că, acum, Armando, un bărbat trecut de 50 de ani, băiat de mingi cu vechime în slujba lui Wahlberg, e la patru metri distanță de șeful lui, încercând să intercepteze mingi trimise în spirală. O secundă de neatenție și, bang! - Armando primește o minge drept în față, iar ochelarii îi zboară. Toată lumea râde, mai ales Armando, deși e clar că a fost o lovitură dureroasă.

„Ce naiba s-a întâmplat?", întreabă Wahlberg, cu un ușor accent bostonian. În vârstă de 45 de ani, îmbrăcat în blugi și un tricou albastru, confortabil, nu și-a pierdut nici șarmul, nici fizicul sculptat. „Ești mai îndemânatic de atât."

Armando își trage sufletul, în timp ce Wahlberg le spune băieților să se pregătească de o pasă lungă. Aceștia încep să alerge. Armando nu se lasă și se întoarce către stânga, la prindere. Wahlberg râde. „Nu te lăsa, omule, ești cel mai tare!"

Cam așa stă treaba cu Wahlberg. Ori dai lovitura, ori te scuturi de praf și o iei de la capăt. La origini, un tip dur de pe străzile din Dorchester, Massachusetts, Wahlberg a trecut prin multe greutăți, suișuri și coborâșuri în carieră, până să pună bazele unei industrii globale. Filmele lui au avut încasări de peste 2,5 miliarde de dolari, în mare parte datorită versatilității sale ca actor. E în stare să joace roluri dramatice într-un film precum *The Departed*, comedii spumoase ca *Ted* sau pelicule de acțiune ca *Transformers*.

Deepwater Horizon, un film despre explozia din 2010 a unei platforme petroliere, va avea premiera pe 30 septembrie, iar Wahlberg va mai apărea și în *Patriots Day*, peliculă despre atentatul cu bombă de la Maratonul din Boston, care va intra pe ecrane la mijlocul lui decembrie. *Transformers: The Last Knight*, vara viitoare.

Totuși, pentru Wahlberg, aceste proiecte mari par o ocupație part-time. El mai deține lanțul de restaurante Wahlburgers, compania de băuturi răcoritoare pentru sportivi Aquahydrate și o linie de suplimente alimentare. În plus, face incursiuni în industria modei și în imobiliare.

„E din ce în ce mai greu odată cu vârsta", spune Wahlberg, tată a patru copii.

Noțiunea de „time management" e pentru corporatiști îmbrăcați la costum. Wahlberg e capabil, în 24 de ore, să acumuleze mai multe realizări decât toți la un loc. Întrebat care este rețeta succesului său, Wahlberg dă din umeri și își încrucișează brațele puternice. „Vreau să fiu bun în ceea ce fac", spune el, „așa că mă preocupă constant treaba asta."

La nivelul acesta, succesul nu depinde de un plan, ci de atitudine. Și de alarma care sună la 4.10, în fiecare dimineață.

„CRED ÎN DREPTUL FIECĂRUIA DE A-ȘI LUA viața în mâini", spune Wahlberg. Stă la umbră, citindu-și mesajele de pe telefon, în timp ce vorbește. E ora prânzului, dar el s-a trezit înainte de a se lumina de ziuă. A avut un antrenament cu kettlebell, haltere, benzi și sărituri cu coarda, înainte de a merge pe un teren de golf pentru o rundă „hit and run" – practic, un traseu de alergare de 6,5 kilometri, punctat de lovituri puternice. „Asta e stilul lui Mark", spune Armando, responsabil cu transportul croselor de golf, în timpul acestor antrenamente apropape zilnice. „Nu te fățâi aiurea, te duci la minge, o lovești, alergi la următoarea, o lovești, te întorci pe teren. E clar?"

Antrenorul lui Wahlberg, Brian Nguyen, îl caracterizează drept „unul din cei mai devotați și disciplinați sportivi pe care îi cunosc. E dependent de rutină și nu îi place să își schimbe programul stabilit."

Wahlberg dă din nou din umeri. „E suficient răgaz pentru toate într-o zi, atât timp cât nu îți consumi energia aiurea", spune el. „Dacă nu ies în oraș să îmi fac de cap, totul e în regulă, apuc să dorm opt ore pe noapte." Starea lui perpetuă este tranziția – în prezent, de la 95 de kilograme, greutatea sa din *Deepwater Horizon*, la o siluetă de doar 79 de kilograme, pentru rolul din *Transformers*. Dar ai impresia că depune efort continuu. Indiferent că e vorba de fitness, filme sau distracție, etosul lui Wahlberg este: ai o singură șansă, nu o irosi.

„E din ce în ce mai greu, pe măsură ce îmbătrânești", spune el. „De aceea, a fi în formă și a te menține este întotdeauna mai simplu, decât să treci de la o extremă la alta, de la a fi supraponderal la a-ți dobândi forma maximă, apoi a renunța la antrenamente și a te îngrășa din nou."

Antrenorul spune că Wahlberg se simte bine când muncește pe rupte.

Motivația sa? Când spune că nu se gândește doar la bani, ți se pare normal să îl crezi. Iar explicațiile sale sunt cât se poate de sincere: „Sunt foarte motivat. Îmi doresc mereu să dau tot ce am mai bun. Vreau să fiu mereu pregătit, să mă prezint pentru un rol așa cum toată lumea se așteaptă de la mine."

Wahlberg a învățat toate acestea pe pielea lui, în existența sa plină de tranziții, de la delincvent juvenil la rapper, apoi model, actor, producător și antreprenor. Care va fi următoarea provocare? Singurul aspect pe care îl poți controla este pregătirea. Constantele ce funcționează în cazul fiecărui bărbat și în orice carieră sunt: muncește pe rupte, găsește-ți mentori, pune întrebări, fii pregătit. Și fii loial echipei tale.

PENTRU *DEEPWATER HORIZON*, UN FILM despre muncitorii de pe platforma petrolieră din Golful Mexic, Wahlberg a urmat cursuri de foraj marin pentru a învăța meserie. Apoi, a insistat ca bărbatul al cărui rol îl joacă în film, fostul tehnician-șef electronist al Transocean, Mike Williams, să îi fie consultant pe platourile de filmare, pentru a se asigura de acuratețea și autenticitatea filmului.

Documentarea este esențială pentru Wahlberg, implicat la maximum în proiectele sale. „A fost bine că am reușit să vorbim cu mulți dintre supraviețuitori, cât și cu familiile celor care nu au reușit să scape de pe platformă", spune el. „Scurgerile de petrol au fost subiect de știri, timp de mai multe săptămâni, însă acestea nu s-au comparat cu pierderea de vieți omenești", adaugă Wahlberg. „Am vrut să ne concentrăm pe asta."

Dorința lui de a învăța este o constantă a carierei sale, deși a început să se manifeste destul de târziu. În adolescență, era un delincvent care vindea droguri într-un cartier muncitoresc din sudul Bostonului, acuzat că a atacat doi vietnamezi, pe unul cu un băț de lemn, pe altul cu mâinile goale. Wahlberg și-a recunoscut vina și a ispășit o pedeapsă de 45 de zile în Centrul de Corecție Deer Island din Boston.

„Oamenii mă întreabă mereu ce l-aș sfătui acum pe adolescentul Mark Wahlberg", spune el pe un ton mai blând decât te aștepți. „Ce rost ar avea? Oricum n-ar asculta, căci avea impresia că le știe pe toate."

În închisoare, în afară de genuflexiunile fără număr, a învățat că a fi un ratat o alegere. „Mi-am dat seama că singura cale pentru a avea succes e să muncesc pe rupte și să fac ceea ce trebuie", spune el. „Când aveam necazuri, am ajuns într-un punct în care am decis că nu mai vreau să continui așa și am început să caut alternative."

Wahlberg a cerut sfatul fratelui său mai mare (are nouă frați, în total), Donnie, care joacă, în prezent, în serialul TV *Blue Bloods*, dar pe atunci era dansator și cântăret în cunoscuta formație pop New Kids on the Block. Proaspăt ieșit din închisoare, cu abdomenul tonifiat și un statut legitim de rapper, Wahlberg s-a transformat în Marky Mark. Alături de The Funky Bunch, a mers în turneu cu formația lui Donnie și, la începutul lui 1992, albumul de debut *Music for the People* primea deja Discul de platină.

O altă lecție învățată. New York Times a scris că Wahlberg, cu mișcările sale pelviene, ar fi mai potrivit ca dansator în trupa Chippendales. Ceea ce l-a ambiționat să se străduiască și mai tare.

„Sincer să fiu, mi-a prins bine să fiu subestimat și să nu fiu luat în serios, pentru că așteptările la adresa mea erau mici", spune el. „Mă gândeam la ce urma să spună când aveam să lansez un produs de calitate?" Puterea voinței sale, atât de evidentă acum, începea să se formeze.

PRIVIND ACUM CELEBRELE RECLAME CALVIN Klein, „se vede efortul depus", spune Wahlberg. Fotografiile alb-negru, în lenjerie intimă, făcute la începutul anilor '90 de Herb Ritts, dezvăluie o vedetă în ascensiune, cu un corp tonifiat și cu aerul că „dacă se poate face, atunci o voi face", după cum însuși Wahlberg se descrie.

La momentul respectiv, ajunsese într-un punct în care își cunoștea limitele. Unora le vine greu să își accepte ignoranța, dar merită să încerci. „Nu mă tem să pun întrebări", spune el. „Nu-mi place să mă prefac atoateștiutor. Dacă nu înțeleg ceva, voi fi primul care spune: explică-mi până când pricep despre ce e vorba. Așa am învățat despre industria băuturilor și despre restaurante."

La început, o parte din aceste întrebări le adresa preotului din parohia sa, părintele Flavin, care l-a salvat de la cele mai rele porniri. (În

„Nu-mi place să mă prefac atoateștiutor. Dacă nu înțeleg ceva, voi fi primul care spune: explică-mi până când pricep despre ce e vorba."

Styling: Samantha McAllen/The Wall Group; grooming: Georgee Eswaki/Tom Ford/The Wall Group; producțier: Emily Roth/Producătz. Tricou: James Perse; pantaloni: Alternative; (pentru) Nike

continuare, participă la slujbele săptămânale.) Când a migrat de la muzică și modeling la actorie, s-a străduit să fie înconjurat de „cei mai inteligenți, mai talentați și mai de succes oameni care au acceptat să lucreze cu mine", printre care și colegii de platou Danny DeVito și Penny Marshall (la primul său film, *Renaissance Man*) și Leonardo DiCaprio (la cel de-al doilea film, *The Basketball Diaries*).

Culmea ironiei, filmul din 1997 care l-a scos în evidență pe Wahlberg e unul pe care, în prezent, cel mai probabil l-ar refuza: *Boogie Nights*, în care joacă rolul bine-dotatului star porno Dirk Diggler. Gigantica protezăpeniană a personajului e, în prezent, un subiect jenant pentru Wahlberg.

„Când ești tânăr, faci lucruri de care ți-e rușine, mai târziu, când devii părinte. Ei, să vedem cum o să explic asta copiilor", spune el. Wahlberg și soția sa, Rhea, au două fete și doi băieți, cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani. Ei nu se uită la filmele lui tati („Nu le-am dat acces la computere, la YouTube, Google etc.", spune el), iar statutul de părinte îi face pe Wahlberg să se gândească de două ori înainte de a se apuca de un proiect nou.

În 2004, Wahlberg era deja o vedetă de primă clasă, după apariția în blockbustere precum *The Perfect Storm*, *Planet of the Apes* și *Three Kings*. Deși onorariile erau grase, în prezent regretă unele dintre alegerile făcute. Atunci a decis să creeze „proiecte la care și eu aș vrea să mă uit".

Și așa a apărut *Entourage*.

DIFERENȚA DINTRE ACTORIE ȘI CARIERA DE

producător de film e diferența dintre „a aștepta să se întâmple o minune și a prelua controlul volanului", spune Wahlberg. La Hollywood – sau oriunde liderii nestiuți iau decizii care îți afectează viața –, cea mai bună mișcare e să preiei controlul.

Se zice că, lui Eric Weinstein, prieten și asistent cu state vechi al lui Wahlberg, unul fost dependent de droguri pe care actorul l-a cunoscut pe platourile de filmare de la *The Basketball Diaries*, i-a venit ideea să filmeze trăznăile pe care Wahlberg și prietenii săi le pun la cale, *behind the scenes*. Wahlberg a fost de părere că o versiune mai amuzantă, fictivă, ar merge mai bine – Eric a devenit E, Mark s-a transformat în Vinnie Chase – și s-a înhămat ca producător executiv al proiectului. A lucrat ca producător și pentru filmul *Fighter*, nominalizat la Oscar, precum și la serialele HBO *In Treatment* și *Boardwalk Empire*, printre altele.

Povara responsabilităților are însă o consecință eliberatoare: niciun regret. „Stilul meu este să mă asigur că nu fac rabat de la nimic și fac tot ce îmi stă în putință să reușesc în tot ce întreprind", spune Wahlberg. Apoi, își ia telefonul din mână și adaugă zâmbind: „Dacă, în cele din urmă, lucrurile nu ies ca lumea, măcar nu mă simt vinovat".

Recunoaște: nouă din zece prieteni de-ai tăi (și poateești și tu printre ei) și-ar dori să fie Vinnie din *Entourage* sau Mark Wahlberg în viața reală.

ÎNARMEAZĂ-TE CU MUȘCHI

Pentru a sculpta brațele actorului pentru rolul din *Transformers*, antrenorul Brian Nguyen i-a adăugat acest circuit la finalul antrenamentului. Fă această serie de trei exerciții, de trei ori pe săptămână. Fă două sau trei repetări, cu repaus de două minute între serii.

Ridicare pe stepper cu gantera
Pune stângul pe stepper și ține gantera în mâna dreaptă. Ridică-te pe stepper și, în același timp, împinge gantera la piept și ridică genunchiul drept. Apoi, împinge greutatea deasupra capului. Fă pașii în ordine inversă. Acesta e tot exercițiul. *Fă opt repetări, continuă pe cealaltă parte.*

Flotări instabile
În poziția pentru flotări, cu mâinile pe un sul de burete sau pe o minge medicinală. Ținând corpul drept, lasă-ți trunchiul în jos, până când aproape atingi sulul sau mingea. Apreste-te, apoi împinge-te în poziția inițială, cât de repede poți. *Repetări: cât poți de multe.*

Extensii la cablu pentru triceps
Apucă mânerul cablului și stai în picioare, cu fața la greutăți, cu coatele îndoite la 90 de grade. Fără a-ți mișca pentea de sus a brațelor, trage cablul în jos, până când mâinile sunt drepte, paralele cu corpul. Fă mișcarea inversă. Acesta este tot exercițiul. *Fă șase-opt repetări.*

Poate că, în locul lui, ți-ai lua averea și te-ai retrage pe o insulă tropicală. Sau, ascultându-l pe Wahlberg, îți dai seama că ăsta e doar începutul.

Forbes estimează cel mai recent venit anual al actorului la 32 de milioane de dolari, dar acesta nu include încasările din restaurante, din afacerile cu băuturi și suplimente și din investițiile sale imobiliare în continuă evoluție. „Mai mult, mereu – această atitudine e evidentă la antrenamentele cu noaptea în cap, cinci zile pe săptămână", spune Nguyen. După câteva exerciții de încălzire și tehnici Zen, „totul se desfășoară la intensitate maximă. În următoarele 30 de minute, se antrenează pe rupte, aproape fără repaus, cu exerciții complexe, la nivel ridicat de dificultate."

Apoi, mai e și meseria de părinte. Așa cum era de așteptat, Wahlberg spune că nu se pricepe deloc la vacanțe. „Mă învârt ca leul în cușcă", recunoaște el. Nu-i place să arunce banii pe lucruri nefolositoare. Pentru el, o investiție de lux a fost dotarea mașinii de familie, un minivan Toyota Sienna, cu jenți, DirecTV și geamuri fumurii. Cu alte cuvinte, nu se compară cu Jay Z, deși îl admiră. Pe telefon, are doar muzica lui Jay Z & Kanye (*Watch the Throne*), 2Pac (*Greatest Hits*) și Adele (*21*), „pe care îl ascult cel mai mult dintre toate".

Sursa lui de inspirație este Paul Newman. „Relaxările sale filantropice, prin Newman's Own, sunt ceea ce îmi doresc și eu să obțin cu afacerile mele", spune Wahlberg într-un moment de liniște. Mark Wahlberg Youth Foundation distribuie milioane de dolari, anual, către centrele pentru tineri din zone defavorizate, precum și către programele de dezvoltare personală menite să îi convingă pe tineri să nu renunțe la școală. Actorul este și un susținător activ al Boys & Girls Clubs of America. În primăvara trecută, Wahlberg a făcut o vizită-surpriză la Spaulding Rehabilitation Hospital din Boston, a cărui echipă de atletism a reușit să strângă 500.000 de dolari pentru tratarea a 32 de supraviețuitori ai atentatului cu bombă de la Maratonul din Boston.

„Una e să îi distrezi pe ceilalți, dar, dacă adaugi o componentă caritabilă și te ocupi de dezvoltarea ei, poți ajuta oamenii de la o generație la alta", spune Wahlberg.

Copiii care se holbează îi dau tărcoale din nou, așa că Wahlberg se uită în urmă, după gașca sa de amici. E timpul să-și reia programul. O zi obișnuită înseamnă s-o ajute pe Rhea să trezească copiii și să-i trimită la școală, apoi urmează o zi de muncă și multe telefoane, apoi, din nou acasă, pentru nelipsita cină în familie. După, copiii sunt trimiși la culcare. „Știu că tați va mai citi o vreme, pentru că are de memorat un scenariu."

Astăzi, sunt mici schimbări în program: unul dintre băieți e bolnav, iar la școală are loc un eveniment sportiv. Mâine, „mă trezesc din nou la 4.15 ca să mă antrenez și să o iau de la capăt".

Cu un zâmbet năstrușnic, Wahlberg îi face semn lui Armando. „Hei, unde e mingea aia de fotbal?", întreabă el, iar prietenii săi dau din cap dezaprobator. „Data viitoare, încerc să nimeresc copacul, promit!" ■

Un bărbat, o tigaie, un plan

Cum ar fi să te trezești dimineața cu acest mic-dejun apetisant? Dacă ai 20 de minute libere și rețeta de pe pagina următoare, papilele tale gustative o vor lua-o razna.

Cu doar câteva ingrediente, o tigaie și o sursă de foc, poți să mănânci bine toată săptămâna. Ți-am pregătit rețete super rapide și delicioase.

De Paul Kita și Rodale Test Kitchen
Fotografii de Sam Kaplan

MÂNCAREA PE CARE O CONSUMI TE omoară. Mai exact, oamenii care mănâncă produse de fast food cel puțin o dată pe săptămână prezintă un risc mai mare de-a se îngrășa cu peste cinci kilograme în următorii trei ani decât cei care mănâncă mult mai rar, arată un studiu din publicația *Obesity*. Dacă burta ta are forma unei chifle de burger, nu avem vești bune. Bărbații grași au un risc crescut de boli cardiovasculare, diabet și moarte prematură.

Iar veștile proaste nu se opresc aici: sunt suficiente cinci zile de hrănire cu preparate bogate în grăsimi (precum fast food-ul) pentru ca nivelul de sensibilitate al insulinei să se modifice, arată un studiu din 2015. Alte cercetări sugerează că fast food-ul poate conține ftalați, o clasă de chimicale găsite în plastic, care deteriorează calitatea spermei și slăbește sistemul imunitar.

Nu te stresa prea mult, totuși. Soluția este rapidă și ușoară. Învață să gătești folosind doar o tigaie și vei savura mese delicioase și sănătoase, care sunt mult mai satisfăcătoare decât orice meniu servit la aceste lanțuri de restaurante fast food. Bonus: mănânci direct din tigaie și vei avea un singur vas de spălat.

Ia o tigaie. Aprinde aragazul. Gătește cele mai incredibile feluri de mâncare din paginile următoare. Preia comanda bucătăriei și a sănătății tale - pentru totdeauna.

MIC-DEJUN

Ouă și spanac peste chifteluțe picante italienești

Căldura radiază dinspre centrul tigăii în exterior, astfel încât marginile rămân puțin mai reci. Lasă flacăra aragazului la foc moderat pentru a menține calde ingredientele de pe margine cât se prepară în mijloc celelalte produse. Acest mic-dejun îți va ține în frâu foamea până la prânz.

De ce ai nevoie

1	lingură de ulei de măsline
2	chifteluțe picante din cărnați italienești (120 g fiecare)
2	căței de usturoi tocați
½	ceașcă de baby spanac
1	roșie mărunțită
2	ouă mari
	Pâine cu maia (opțional)

Cum le prepari Într-o tigaie mare antiaderentă, încălzește uleiul la foc mediu. Adaugă chifteluțele picante și rumenește-le trei-patru minute. Întoarce-le pe partea cealaltă și împinge-le spre marginile tigăii. Acum adaugă usturoiul și călește-l până emană miros, circa 30 de secunde. Pune spanacul și roșiile; presară sare și piper după gust. Prăjește totul circa două minute. Mută chifteluțele pe o farfurie și sparge ouăle. Prăjește-le, acoperite cu capacul, până când se face albușul, două-trei minute. Așază spanacul și ouăle peste chifteluțe. Servește alături de pâinea prăjită. *Vei obține o porție*

Per porție 728 calorii, 53 g proteine, 20 g carbohidrați (7 g fibre), 55 g grăsimi

PRÂNZ

Cod la cuptor cu migdale, roșii la grătar și busuioc

Pune peștele în tigaia din fontă și frige-l până obții o crustă, apoi pune recipientul în cuptor pentru o pătrundere totală a cărnii. Aceeași tehnică de gătit este eficientă și în cazul bucăților mai groase de vită, pui ori porc. Ai grijă să folosești o mănușă de bucătărie ca să nu-ți pârjolești și mâna.

De ce ai nevoie

1	lingură de ulei de măsline
170	de grame de file de cod
¼	linguriță de sare și tot atât de piper
1	lingură de migdale tocate
½	linguriță de cimbru tocat
1	ceașcă de roșii cherry mixte
½	lămâie, feliată
	Busuioc mărunțit pentru ornare

Cum îl prepari Încălzește cuptorul la 220°C. Într-o tigaie din fontă, încălzește uleiul la foc mediu spre ridicat. Condimentează peștele cu sare și piper și frige-l în tigaie timp de două-trei minute. Întoarce-l pe cealaltă parte, apoi presară migdale și cimbru. Pune roșiile și feliile de lămâie în jurul peștelui și introdu tigaia la cuptor până se pătrunde, circa două minute. Servește cu busuioc. *Vei obține o porție*

Per porție 330 calorii, 33 g proteine, 10 g carbohidrați (4 g fibre), 18 g grăsimi

Dacă încă nu stăpânești tehnica de amestecare și răsturnare rapidă a ingredientelor, nu te demoraliza. Poți să folosești o spatulă.

PRÂNZ

Pui condimentat cu legume călite rapid

Temperatura mare face ca legumele să aibă o crustă perfectă. Dar mai întâi prăjește puiul ca să se scufunde în sucurile proprii. Spre finalul toamnei, poți înlocui unele dintre legumele de aici cu morcovi, varză kale și varză de Bruxelles mărunțită. De asemenea, poți să folosești și carne tocată de vită, porc sau miel.

De ce ai nevoie

- **1** lingură de ulei de măsline
- **1** linguriță de ghimbir proaspăt tocat
- **230** de grame de carne tocată de pui
- **½** ceașcă de mazăre verde, fără teacă
- **½** ceașcă de boabe de porumb
- **2** verze chinezești, feliate
- **1** ardei iute Fresno
- **2** linguri de sos chinezesc Hoisin

Cum îl prepari Într-o tigaie largă antiaderentă, încălzește uleiul la foc mediu spre ridicat. Adaugă ghimbirul și amestecă până emană o aromă plăcută, circa 30 de secunde. Apoi adaugă carnea de pui și prăjește, amestecând des, până când dispare culoarea roz a cărnii, circa trei minute. Pune mazărea, porumbul, varza și ardeiul iute. Călește rapid toate ingredientele timp de circa două minute, până se rumenește puiul și se înmoaie legumele. La final, subțiază consistența sosului Hoisin cu două lingurițe de apă, toarnă sosul peste pui și servește. *Vei obține o porție*

Per porție 630 calorii, 47 g proteine, 37 g carbohidrați (7 g fibre), 34 g grăsimi

CINĂ

Cotlet de porc și piersici cu unt și salvie

Această rețetă folosește o tigaie grill din fontă, care se încălzește suficient de mult pentru a adăuga cărnii acel gust ușor afumat. Cum ar fi tigaia grill pătrată Lava (69 lei, pentrugatit.ro). Dacă nu ești pregătit să faci o nouă achiziție, e bună și o tigaie simplă din fontă.

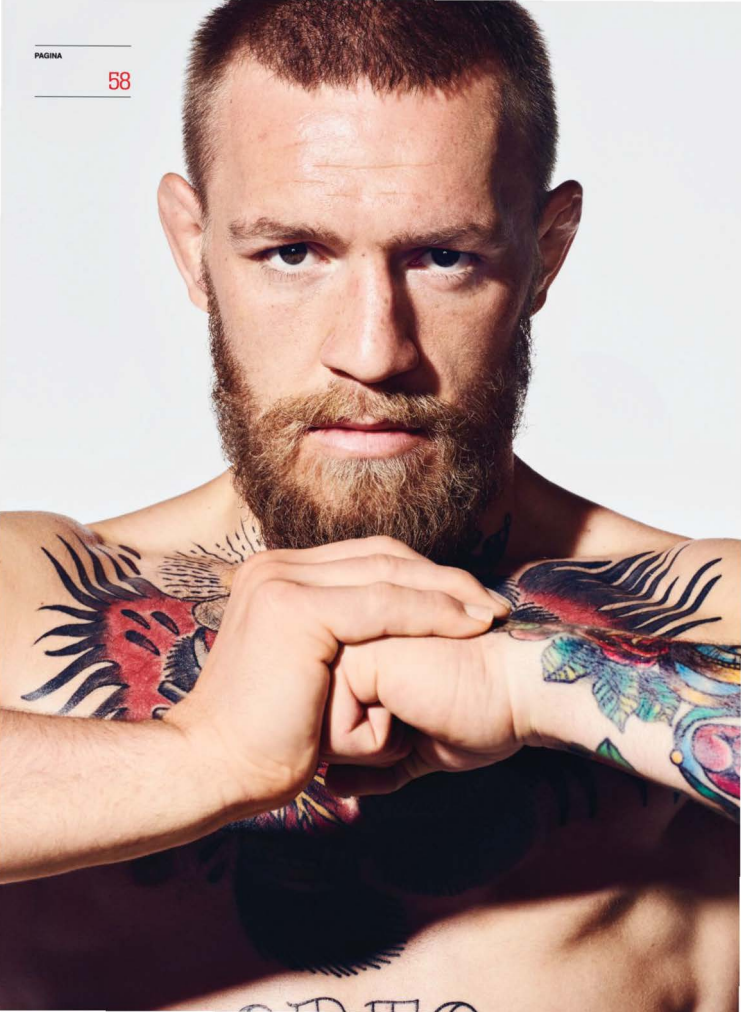
De ce ai nevoie

- **1** lingură de ulei de măsline
- **1** cotlet de porc cu os (340 de grame)
- **1** ceapă eșalotă mare, tăiată în opt felii
- **1** piersică coaptă, tăiată în opt felii
- **2** linguri de unt nesărat
- **1-2** linguriște de salvie proaspătă, mărunțită

Cum îl prepari Încălzește cuptorul la 220°C. Într-o tigaie grill, încălzește uleiul la foc mediu spre ridicat. Condimentează cotletul cu sare și piper; pune-l în tigaie. Frige-l până când rămân urme de grătar pe carne, circa trei minute, apoi întoarce-l pe cealaltă parte și adaugă ceapa și feliile de piersică. Mută preparatul la cuptor și coace-l până când carnea ajunge la 60°C, circa șase minute. Pune totul deoparte pe o farfurie. Adaugă în tigaie untul și salvia și călește. Toarnă untul cu salvie peste cotlet. *Vei obține o porție*

Per porție 816 calorii, 56 g proteine, 28 g carbohidrați (2 g fibre), 32 g grăsimi

Aranjament culinar: Michelle Gatton/Studio M Media; aranjament decor: Kate Cuneo; fotografii produse: for TCH MEDIA; URL Culinar/Newsflash (All)



REVENIRE
ÎN FORȚĂ
ÎNFRÂNGEREA NU L-A DESCURAJAT PE CAMPIONUL UFC CONOR MCGREGOR. DIMPOTRIVĂ, L-A FĂCUT ȘI MAI PERICULOS.
De Peter Flax
Fotografii de Peter Yang
Adaptare de Oana Popa
Reebok

CONOR McGREGOR S-A LĂUDAT CĂ, ÎN MECIUL DIN CUȘCA UFC, LEUL VA devora gazela. Că adversarul său, Nate Diaz, este prea moale, prea lent, prea repetitiv. S-a lăudat că-l va învinge pe Diaz din prima rundă. În realitate, Diaz l-a gătuit pe irlandezul arogant, în runda a doua. „Nate și-a păstrat calmul, în timp ce eu m-am panicat“, spune McGregor. „Poți fie să fugi din calea adversității, fie să dai piept cu ea și să ieși învingător. Eu mi-am asumat un risc, dar n-a ieșit cum am sperat. Voi reveni.“

Cuvintele sale sincere și puterea loviturilor sale explozive l-au propulsat pe McGregor în fruntea UFC, aducându-i onorarii de milioane de dolari și hoarde de fani. În titlurile despre înfrângere, ziarele au omis să menționeze că n-a fost o luptă pentru centură; în vârstă de 28 de ani, McGregor s-a luptat cu un adversar cu două trepte mai sus decât categoria sa obișnuită, până, și a acceptat lupta cu Diaz în urma unui anunț făcut cu doar 10 zile înainte. (Adversarul său inițial s-a retras, din cauza unei accidentări.)

Înainte de revanșa de pe 20 august – în care McGregor a ieșit câștigător –, Mens's Health a vorbit cu acest pumn de fier și figură emblematică a Octagonului din Los Angeles, pentru a afla ce a învățat din acea înfrângere și cum își alimentează încrederea de sine. McGregor ne-a explicat și felul în care abordează antrenamentul, punând accentul pe exerciții neconvenționale, pentru mobilitate, în detrimentul forței pure, abordare care îl face și mai periculos – și te-ar putea face și pe tine mai puternic și mai în formă.

1/ ÎNVAȚĂ DINTR-O ÎNFRÂNGERE

Înaintea meciului cu Diaz, McGregor era pe val, cu 15 victorii, din 2010 încoace. Per total, ieșise învingător în 19 din cele 22 de meciuri profesioniste, majoritatea prin knock-out. Un moment memorabil, chiar înaintea luptei cu Diaz, a fost când pumnul lui McGregor a întâlnit bărbia

Pumn-de-fier

Pumni și picioare năucitoare. Ce înseamnă să încasezi lovituri de la Conor McGregor.

Un pumn

Pumnii săi lovesc **cu de unsprezece ori forța unui pickhammer.**

Picior

Lovitura sa de picior **este asemănătoare cu puterea fălcilor unui crocodil.**

Picior din răsucire

Loviturile sale din răsucire au o rotație **mai rapidă decât elicea unui elicopter.**

Surse pentru „The Hit Man“: Dr. Shawn Kachtou, Stanford University; ESPN; Sport Science; Cal State Fullerton Center for Sports Performance

Styling: Sandra Hagaard @ Dan Michel; grooming: Sydney Solkol/The Wall Group; photo assistant: Mario Mendez; thanks to Reebok

ÎNTREBĂRI FULGER

Combustibilul pentru petreceri?
„Energizante Monster și vodcă."

Melodia preferată pentru antrenamente?
„*It's All About the Benjamins* – P. Diddy."

Mașina preferată?
„Rolls Royce Phantom."

Micul dejun?
„Ouă și terci de ovăz."

Exercițiul preferat pentru abdomen?
„O dietă înțeleaptă."

Eufemism pentru sex?
„Ei, na. F*#."

Pantofii preferați?
„Reebok ZPrint – ușori și rapizi."

Ai plâns recent?
„Imediat după ce am câștigat primul meu titlu UFC."

lui Jose Aldo, care nu mai pierduse un meci de 10 ani; a durat 13 secunde. Pe Diaz, McGregor l-a subestimat. „Majoritatea luptătorilor se agită când află că adversarul programat a suferit o accidentare și va fi înlocuit. Nu și Conor. E în stare să se bată cu oricine", spune președintele UFC Dana White. „Îmi amintesc cum am condus spre Mac Mansion (proprietatea lui McGregor), la 3 după-amiaza. Conor a ieșit în chiloți, abia se trezise. I-am spus că adversarul său a suferit o accidentare. A întrebat cu cine se va lupta. I-am spus trei variante. El a spus: «Mă duc la sală. Sunați-mă să-mi spuneți cine va fi adversarul meu»."

Întâlnirea cu un adversar de 77 de kilograme a însemnat noi provocări. Tocmai reușise să piardă în greutate, pentru un meci, însă a lua în greutate e mult mai complicat. „Mâncam două fripturi pe zi. Ajunsesem să mănânc și prăjituri", spune McGregor, care luptă de obicei la categoria 65 de kilograme. „Eram plin. De obicei, nu te lupți când ești sătul, te lupți când ți-e foame." În programul de pregătire pentru revanșa cu Diaz, a urmat o dietă pentru a pierde din greutate. Antrenorul său, John Kavanagh, crede că înfometarea pentru a ajunge la greutatea-țintă pune luptătorul în modul de supraviețuire și îi accesează creierul reptilian. Când McGregor ține curbă de slăbire, adversarul e un obstacol în drumul către masa următoare.

De asemenea, McGregor a alocat mai mult timp antrenamentelor cardio. „Timp de opt minute, i-am cărat o grămadă de pumni lui Diaz. Nu am pierdut la stil, am pierdut la rezistență", spune el. Se antrenase pentru un meci mai lung și strategic. „Nu e frustrant, e mai degrabă educativ", spune McGregor, care recunoaște că s-a uitat la înregistrarea meciului de zeci de ori. „Voi fi mai bine pregătit de data aceasta." Și a fost.

2/ EXTINDE-ȚI ABILITĂȚILE

După ce l-a făcut praf pe Aldo în 13 secunde, McGregor a dat un verdict arogant: „Aldo este puternic și rapid", a spus noul campion. „Dar precizia este mai presus decât puterea, iar sincronizarea învinge viteza." De fapt, McGregor este de părere că antrenamentul tradițional de forță este depășit. „Oamenii cred că a fi puternic înseamnă a avea un corp rigid, care, de fapt, poate fi destul de fragil", spune el. „Oamenii sunt prizonierii rutinei, fac mereu același lucru, la infinit. Eu vreau să fiu expert în mai multe arii."

În acest sens, McGregor spune că e mai mult decât interesat să învețe stiluri noi de luptă, noi metode de antrenament și noi abordări mentale. În cătărilе sale, McGregor a luat legătura cu specialistul israelian Ido Portal, a cărui abordare inovatoare împrumută elemente din artele marțiale, dans, artele circului, atletism etc. McGregor spune că a început să studieze metodele lui Portal pe YouTube încă din 2013. „Ido se mișcă într-un fel incredibil", spune el. În cele din urmă, l-a contactat pe Portal și l-a cooptat ca antrenor.

Înaintea meciului cu Aldo, Portal a făcut publice înregistrări video cu programele de mișcare pe care le făcea cu McGregor: exerciții complexe de gimnastică, antrenamente care imitau mișcările unor animale, mișcări din balet cu un băț de bambus. Cu alte cuvinte, ceva diferit de antrenamentele UFC obișnuite. „Puțini oameni înțeleg ceea ce facem", spune Portal. „Ca de obicei, oamenii se tem de ce e nou, de abordări diferite."

Când McGregor se antrenează la sală, împărțind loviturі de pumn și picioare unor adversari imaginari, violența e evidentă, la fel și grația mișcărilor sale. Aceste svinguri și croșee de stânga au aruncat la podea mai mult de doisprezece luptători profesioniști, însă mișcările sale au fluiditatea dansului modern. Mi-e teamă să-i comunic această observație luptătorului cu pieptul tatuat, înfățișând o gorilă gigantică ce se hrănește cu o inimă; din fericire, McGregor înțelege complimentul. Sunt intrigat de discrepanța dintre arta loviturilor sale și consecințele lor distructive. Mai târziu, când îl întreb despre asta, refuză să admită că ar fi așa. „Totul e frumos, pe de-a-ntregul", insistă el. „Mișcările sunt frumoase, la fel și brutalitatea lor. Să știi cum să faci corpul altcuiva să ți se supună – asta e ceva de o frumusețe aparte."

Mai târziu, în timp ce irlandezul lovește cu pumnii în aer și face flexii pentru un clip Reebok, și dă interviuri pentru sponsorii parteneri, ne împărtășește detalii despre cum antrenamentul neconvențional l-a ajutat să devină un luptător mai bun. „Am învățat noi jocuri de picioare", spune el. „Am învățat cum să-mi mut centrul de greutate mai jos și să găsesc noi unghiuri din care să lovesc. În timpul unui meci, nu mă lupt doar cu un adversar. Am de-a face cu un adversar și cu podeaua. Vreau să înțeleg cum mă pot împrietenі cu podeaua." La rândul său, Portal explică: „Conor are o abordare non-macho. O luptă este un scenariu de mișcări, o dinamică și un puzzle infinit. Aspectele conexe, ca forța, călirea și condiția fizică ocupă câteva din spațiile goale, dar arta mișcării completează puzzle-ul."

„Accentul pus pe mișcările grațioase poate suna pompos, dar funcționează", spune Marco Sanchez, antrenor la Mike Boyle Strength and Conditioning. „O mai bună mecanică a mișcării îi dă corpului tău șansa de a câpăta mai multă forță", spune el. Fie că e vorba despre a-ți mări amplitudinea mișcărilor sau a-ți îmbunătăți forma fizică, totul începe de la încălzirea conștiincioasă, înainte de fiecare antrenament, și relaxarea treptată a mușchilor, după.

Prea mulți tipi de la sală își fac încălzirea pentru antrenamentul de forță făcând exerciții cardio ușoare. Ca alternativă, încearcă să faci exerciții cu propria greutate, care imită antrenamentul ulterior. Ai nevoie să repeți formula de antrenament și să-ți încălzești articulațiile. La finalul antrenamentului, fă exerciții pentru țesuturile moi, cum sunt cele de foam rolling sau stretching static, timp de cinci minute. După aceea, respiră adânc, timp de două minute, într-o poziție relaxată, stând pe spate sau pe burtă ori cu picioarele încrucișate. Inspiră pe nas și umple-ți diafragma cât mai mult posibil, apoi expiră pe gură, încet, ca atunci când sufli în lumânările de pe tort, până când nu mai ai aer în plămâni. Acest exercițiu îți scade pulsul și îți aduce sistemul nervos într-o stare de relaxare. Ai început deja procesul de recuperare, chiar înainte de a intra la duș.

3/ CLĂDEȘTE-ȚI O ÎNCREDERE DE FIER

O parte din încrederea de neclintit în forțele proprii a lui McGregor este o consecință a drumului parcurs din Crumlin, suburbia dură, cu nume parcă luat din *Rocky*, în care a crescut. Povestea originii sale modeste poate părea un cliseu, dar scoate la iveală o străfundare autentică. McGregor s-a apucat de box la vârsta de 12 ani. „Am intrat în sala de antrenament, fără să-mi pese de titluri sau centuri – m-am apucat de asta ca să fac față provocărilor de pe stradă", spune el. În scurt timp, eforturile și croșeul său de stânga au atras atenția celorlalți, iar adolescentul a început să se bucure de succes.

Peste câțiva ani, se antrena deja în lupta corp la corp, kickboxing și jujitsu – toate disciplinele de luptă care îi treceau prin cap –, pregătindu-și cariera de succes în UFC. A continuat să se antreneze, trăind din ajutorul de șomaj. „Mi-aduc aminte că aveam tenișii jerpeliți și voiam să fac ceva în sensul ăsta, dar nu-mi permiteam." Timp de un an, a lucrat ca ucenic de instalator, dar nu prea îi stătea gândul la asta. Apoi, a fost spectator la primul său eveniment UFC, în Dublin, și experiența i-a schimbat total parcursul vieții. „Aveam 18 ani. Mă gândeam că niciunul dintre cei pe care i-am văzut luptând în Octagon nu-i mai bun decât mine", își amintește McGregor. „Mi-am dat seama că asta aș putea să fac și eu în viață."

În 2007, McGregor a trecut la profesioniști, ca luptător MMA; în următorii șase ani, și-a clădit un palmares de 12 victorii la două înfrângeri și a devenit campion european. Totuși, faima la nivel internațional nu a venit imediat. Totul s-a schimbat în 2013, când președintele UFC Dana White a venit în Dublin pentru a primi un premiu. „Îmi place să merg prin cârciumi", spune White. „Și în toate cârciumile în care am intrat, lumea îmi povestea despre Conor McGregor. M-am gândit că trebuie să-l cunosc și eu pe băiatul ăsta." Așa că White l-a chemat pe McGregor în Las Vegas, la sediul UFC. L-a scos la o plimbare în Ferrari-ul său alb și apoi la cină. McGregor a fost cucerit de lux, dar și White a fost impresionat de tânăr. „Conor are o personalitate fascinantă. După cină, mi-am sunat partenerul de afaceri și i-am spus că, dacă băiatul ăsta știe să dea cu pumnul, atunci cu siguranță va deveni o vedetă." White tace o clipă, apoi revine: „Bineînțeles că a ieșit totul nesperat de bine, pentru că loviturile sale sunt ale naibii de năucitoare."

„Cu Conor, ce vezi asta primești", spune Portal. „E un tip imprevizibil care trăiește clipa și e brutal de onest. Personal, cred că onestitatea este mai importantă decât modestia." „Onestitatea este esențială pentru o încredere de sine de neclintit", explică Jonathan Fader, doctor în psihologie sportivă și autorul cărții *Life as Sport*. „Secretul este să înveți optimismul obiectiv: trebuie să știi să îți analizezi în mod obiectiv situația, căutând dovezi că ești nemaipomenit. Dovezile trebuie să fie palpabile, altfel creierul tău le va respinge." De îndată ce vei identifica aceste aspecte pozitive – performanțe din trecut, feedback favorabil și rezultate cuantificabile, în urma antrenamentelor –, acestea îți vor îmbunătăți atitudinea și rezultatele.

Când McGregor l-a întâlnit pe Diaz din nou, a reușit să-l domine. L-am întrebat pe McGregor ce simte în momentul în care intră în cușcă pentru o luptă importantă. Se teme vreodată?

„În niciun caz", spune el. „Mă simt liber. E singurul moment din viață când pot să fac ce mă taie capul."

SERIALE DE TOP LA amc

AMCtvRo

Viitorul sportului este dopajul?

Adaptare de Lucia Gabriela Villani

FOLOSIREA SUBSTANȚELOR INTERZISE ÎN SPORT A FOST PRIVITĂ ÎNTOTDEAUNA DREPT O ÎNCĂLCARE INCONTESTABILĂ A REGLEMENTĂRILOR MONDIALE. ÎNSĂ, ÎN ULTIMII ANI, MEDICAMENTELE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI SPORTIVE (PED) AU CÂȘTIGAT TOT MAI MULT TEREN, IAR MULȚI EXPERȚI CONSIDERĂ DOPAJUL DREPT URMĂTORUL PAS FIRESC. MEN'S HEALTH DEZBATE DACĂ URMĂTOAREA EDIȚIE A JOCURILOR OLIMPICE AR TREBUI SĂ FIE UNA „MURDARĂ".

De Dan Masoliver

Gulsen Doll/Jetmojos

RĂMÂNE UNA DINTRE CELE MAI SPECTACULOASE CURSE DIN ISTORIA TURULUI FRANȚEI. TYLER HAMILTON, ÎN VÂRSTĂ DE 32 DE ANI, AFLAT LA CEA DE-A ȘAPTEA EDIȚIE, STRÂNGE DIN DINȚI ÎN TIMP CE ÎȘI CROIEȘTE DRUM PRINTRE CEI 12 CICLIȘTI DIN GRUPUL FRUNTAȘ.

Timp de două săptămâni, el a pedalat cu o fractură dublă la clavicula dreaptă, produsă în urma unei coliziuni neplăcute. Totuși, după cinci ore de chinuri groaznice, pe drumul de 198 de kilometri de la Pau la Bayonne, Hamilton conduce cursa cu un avans de patru minute. Răvășit de dureri și cu lacrimile curgându-i pe obraji, el reușește să se claseze pe primul loc. Din postura de spectator, este aproape imposibil să nu te cuprindă emoția momentului.

Un an mai târziu, în 2004, Hamilton este depistat pozitiv la testele de sânge antidopaj. După o suspendare de doi ani și o scurtă revenire, se retrage din ciclism în disgrație. Mult mai târziu, recunoaște că, în noaptea de dinaintea efortului eroic de la Bayonne, și-a injectat propriul sânge cu celule roșii îmbunătățite.

După litera legii, Hamilton era un trișor. Coechipierul său, Armstrong, care se declara câștigător absolut, era de asemenea un trișor. Și în aceeași situație se afla și ciclistul care a terminat pe al doilea loc. De fapt, dintre primii zece care au terminat Turul din 2003, doar doi bărbați nu au primit niciodată suspendări pentru dopaj. În autobiografia *The Secret Race*, Hamilton mărturisește: „Mă poți numi trișor și drogat cât vrei. Dar realitatea este că, într-o cursă unde toată lumea are șanse egale, eu mi-am jucat rolul și l-am jucat bine."

El nu este singurul care a jucat murdar. Asupra ciclismului au planat suspiciuni de dopaj încă din 1999, cu 90% din sângele colectat înainte ca relatările din acel an de Tur să fie clasificate drept „suspecte". După vestea că Nike și Porsche, principalii sponsori ai tenismenei Maria Sharapova, au întrerupt legăturile cu ea fiindcă a fost depistată pozitiv pentru meldonium, o substanță interzisă, la Australian Open 2016, precum și acuzațiile împotriva antrenorului american Alberto Salazar – fără să ignorăm excluderea atleților ruși de la Jocurile Olimpice de la Rio de Janeiro din cauza dopajului –, e clar că, în prezent, fenomenul dopajului în sport e mai pre ca niciodată.

Totuși, există unii susținători care se îndoiesc de faptul că atleți precum Sharapova și Hamilton sunt personaje negative. Până la urmă, când majoritatea rivalilor tăi se injectează cu EPO – eritropoietină, un hormon care stimulează producția de celule roșii în sânge, crescând cantitatea de oxigen disponibilă pentru mușchi, îmbunătățind rezistența și performanța –, se poate afirma că o cursă curată îți garantează înfrângerea. Este argumentul folosit de Lance Armstrong când i-au fost retrase toate titlurile și demnitatea în 2012: dacă toți practică dopajul, administrarea de medicamente care îmbunătățesc performanța nu mai e trișare; este singura cale de a-ți asigura accesul în condiții echitabile la activitățile sportive.

Campionul mondial de box la categoria grea, britanicul Tyson Fury, nu a fost niciodată depistat pozitiv oficial la testele antidopaj. Însă, de-a lungul timpului, a observat la colegii săi din pugilism schimbări ale condiției fizice și este conștient că decizia de a nu se dopa îi reduce șansele de câștigare a meciurilor. „De ce nu legalizează aceste medicamente? Atunci toată lumea ar lua și ar fi totul echitabil", a declarat el înainte de lupta pentru titlu împotriva lui Wladimir Klitschko, în noiembrie 2015. „Există atâtea persoane care iau droguri, iar când se confruntă cu un bărbat care nu apelează la substanțe interzise, acesta pornește cu un dezavantaj."

Este un punct de vedere controversat, mai ales că îi aparține unui atlet de top care are un parcurs imaculat în sport. Dar oare nu merită a fi luat în considerare? În loc să încercăm să eliminăm contravenienții, de ce să nu permitem pur și simplu accesul la dopaj pentru toată lumea? Dacă toți ar concura folosind aceleași substanțe, nu s-ar crea condiții echitabile?

Băieții dopajului

Lumea antidopajului este o afacere scumpă. În 2015, Agenția Mondială Anti-Doping (WADA) a avut un buget de 27,6 milioane de dolari. Poate părea o sumă mare, dar având în vedere faptul că este echivalentă cu premiul total în bani de la Wimbledon și mult mai mică decât salariul anual al echipei din Liga 1 de fotbal, tentațiile de a înșela în toate sporturile rămân mult mai mari decât șansele de a fi prins.

Până în prezent, WADA nu prea a avut succes în a combate dopajul, având rezultate pozitive la substanțe interzise în doar 2% dintre mostrele de sânge și urină colectate în fiecare an. Potrivit majorității estimărilor, numărul real al atleților care se dopează este situat între 14% și 39%. Tom Bassindale, lector senior în criminalistică și științe analitice, a lucrat șase ani în laboratorul WADA din Londra în prima linie antidopaj. Munca sa i-a oferit o perspectivă fără precedent asupra cauzei pentru care trișorii scapă neprinși. „Atleții știu că vor fi testați la competiții și opresc administrarea de substanțe interzise cu trei-patru săptămâni înainte pentru a reduce șansele de a fi prinși", explică el. Sunt niște simple strategii de evitare, nu presupun o știință complexă.

Pentru a descuraja dopajul, WADA a trecut la un alt nivel de testare, unul în afara competiției. Specialiștii pot apărea oricând, într-o perioadă de 12 luni, acasă la sportivi sau la sala de sport unde se antrenează pentru a face testări antidopaj. Dar atleții pot să evite – și deseori o fac – aceste teste, fie neintenționat, fie cu bună știință. „Ai parte de trei testări de-a lungul unui an", explică Bassindale. „Dacă nu te prezinți pentru prelevarea de probe la cele trei teste, ești sancționat cu suspendare. Dar dacă ratezi doar două, poți să-ți reiei activitatea sportivă după 12 luni."

Nu este deloc surprinzător faptul că, din cauza caracterului evolutiv al dopajului, WADA și agențiile afiliate duc o luptă continuă de „prinde-mă dacă poți". De fiecare dată când este introdus un nou test, dopații vin cu un medicament mult mai sofisticat ori o metodă care evită detecția. Într-o încercare de a combate asta, WADA a introdus „pașaportul biologic" în 2009; mostrele au fost prelevate de la atleți de-a lungul timpului, ușurând calea de a detecta creșteri bruște în performanță. De atunci, sistemul a fost criticat din cauza multor erori, în special dificultatea de a detecta microdozele. „Dacă folosești zilnic doar o mică doză de EPO, în loc de două doze mari pe săptămână, aceste valori monitorizate nu vor fluctua prea mult. Totuși, schimbările în capacitatele de oxigenare a sângelui vor fi foarte reale – și foarte utile", spune Bassindale.

Reglementările antidopaj în forma actuală nu funcționează. Iar răspunsul, potrivit unui număr mare de voci din lumea sportului și din jurul ei, este renunțarea la sarcina sisifică de reglementare strictă a tuturor sporturilor și eliminarea normelor logistice complexe și incredibil de scumpe.

Natură versus Tehnologie

Îmbunătățirea, sub o formă sau alta, nu este un concept nou. De când a fost inventat sportul, participanții au fost în goană după orice avantaj posibil. În Grecia Antică, alergătorii pe distanțe mari își ungeau corpul cu ulei de măsline pentru a rămâne hidratați (provocându-și arsuri grave în timpul procesului). În prezent, abordarea noastră este semnificativ mult mai științifică.

Să-l luăm drept exemplu pe Chris Froome. Fiecare gram de mâncare este cântărit pentru a-i asigura un profil macro-nutrițional optim. Bicicleta sa de carbon în valoare de 12.000 de lire sterline a trecut prin sute de ore de teste într-un tunel de vânt pentru a-i asigura eficiența aerodinamică. Poziția sa pe bicicletă, cadența și casca sunt analizate și optimizate. Totul se desfășoară conform normelor. Totuși, ce procent din succesul său se poate considera natural și cât tehnologic?

„Atleții sunt pe punctul de a-și depăși limitele umane", spune Andy Miah, profesor de etică în dezvoltarea tehnologică la Universitatea Scoția de Vest și autorul cărții *Sport Technology*.

Argumentul lui e că, în loc să mențineni ideea învechită că măreția sportului este produsul unei perfecțiuni organice, ar trebui să conștientizăm

Profesorul Julien Baker, cercetător în domeniul sănătății la Universitatea Scoția de Vest, despre un subiect sensibil din lumea dopajului

CE ESTE? Eritropoietina este un hormon natural secretat de rinichi care reglează producția de globule roșii.

CUM FUNCȚIONEAZĂ? EPO stimulează măduva osoasă ca să producă mai multe celule roșii, prin urmare mai multă hemoglobină. O cantitate mai mare de celule roșii înseamnă o mai bună capacitate de oxigenare a sângelui și o rată mai mare de respirație aerobă.

CUM SE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE PERFORMANȚA SPORTIVĂ? Cu cât rata de respirație aerobă este mai mare, cu atât crește nivelul de efort al sportivului fără să sufere din cauza producției de acid lactic ori a oboselii fizice.

CUM O ASCUND ATLEȚII? În general, înainte de testare, un atlet va pune în buzunar o pudră de proteză, pe care o va transfera pe degete. Ei va urina pe mână în sticla de probă, distrugând orice urmă de substanță interzisă.

CARE SUNT EFECTELE ADVERSE? Unul dintre ele este vâscozitatea mare a sângelui, proces care are loc după injecție. Atleții trebuie să stimuleze pe cât posibil circulația sângelui în corp pe parcursul întregii nopți după injectare, pentru a evita formarea cheagurilor de sânge, care duc la infarct miocardic sau accident vascular cerebral. Alte efecte secundare includ convulsii, febră, greață și anxietate.

„DACĂ TOȚI SE DOPEAZĂ, NU SE MAI CHEAMĂ TRIȘAT, CI EGALAREA NIVELULUI DE JOC.“

GuliverStockphotos

„ATLEȚII VOR DEVENI COBAI PENTRU CERCETĂTORII DIN LUMEA SPORTULUI."

● MELDONIUM ȘI TESTOSTERON PENTRU SPORTIVII ROMÂNI

Chiar dacă în ultimul raport emis de Agenția Mondială Antidopaj (WADA), România apare cu doar 15 cazuri de încălcare a regulamentului antidopaj în 2014, sportul românesc a pierdut, de-a lungul anilor, câteva bătălii în această luptă.

Speranțele pentru Olimpiada din acest an au scăzut încă dinainte de începerea Jocurilor, când tot lotul olimpic de kaiac-canoe, șase atleți și concurenta de la tir au fost depistați pozitiv cu meldonium. Această substanță, creată în 1970 de chimistul leton Ivars Kalvins, este prezentată ca un medicament cardiovascular, care ajută la tratarea problemelor de inimă și de circulație sanguină, însă WADA (Agenția Mondială Antidopaj) a pus-o pe lista substanțelor interzise de la începutul lui 2016.

Cu câteva săptămâni înainte de Olimpiadă, Toader Rareș Andrei (aruncarea greutății) a fost depistat pozitiv cu androsteron, etiocolanolon și testosteron, astfel că la Rio, România s-a prezentat în final cu 97 de sportivi.

Însă cel mai spectaculos caz a venit după încheierea Jocurilor, când halterofilul Gabriel Sîncrăian a picat testul antidopaj. Descris drept „surpriza de la Rio", sportivul a câștigat medalia de bronz la categoria 85 de kilograme. Sîncrăian a totalizat atunci 390 de kilograme și era cel mai bun rezultat al său, depășind cu 20 de kilograme vechiul său record, însă rezultatele testului antidopaj indicau valori anormale de epitestosteron.

Această substanță, care se găsește în corp, nu duce la îmbunătățirea performanțelor sportive, ci reduce detecția utilizării testosteronului prin modificarea raportului testosteron/epitestosteron. Un bărbat sănătos are, în mod normal, un raport de 1:1 între cele două substanțe, iar dacă în proba de urină a unui sportiv se găsește o rație de 4:1 (T/E) el va fi supus unor teste suplimentare pentru a se determina dacă a făcut abuz de testosteron.

„Eu nu am luat nimic, nu mă simt vinovat, au fost vitamine și totul supravegheat medical. Nu mă pricep la astfel de substanțe, ca epitestosteron, sunt cam șocat și aștept un răspuns oficial, mai ales că se testează și proba B", spunea halterofilul pentru site-ul news.ro.

Cazul Sîncrăian a fost anunțat de Televiziunea Română, la finele lui august, dar la mai bine de trei săptămâni după, reprezentanții Agenției Naționale Antidopaj și ai COSR încă spun că nu au primit nicio notificare oficială de la WADA sau Comitetul Internațional Olimpic, iar el încă este deținătorul medaliei de bronz. Ar fi al doilea caz de dopaj al acestuia; în 2013, a fost depistat pozitiv cu stanozol în afara competiției și a fost suspendat pentru doi ani. –GEORGE GURESCU

rolul tehnologiei. „La nivel de performanță, sportul este o relație între tehnologie și natură.“

Apele sunt și mai tulburi, deoarece substanțele care ar trebui interzise se schimbă în permanență. Cafeina, după ce s-a aflat o perioadă scurtă pe partea greșită a legii, deși nu se găsește în mod natural în corpul uman, e listată drept o substanță sigură de către WADA. „Cafeina este o substanță care îmbunătățește performanța (dovedit), totuși inversarea hotărârii nu a afectat cu nimic performanța, natura ori definiția sportului“, spune Julian Săvulescu, profesor de etică aplicată al Universității Oxford. „Pur și simplu înseamnă că nu trebuie să pierdem timp analizând ce cantitate de băutură cofeinizată a consumat un atlet.“

În schimb, injectarea cu steroizi, EPO ori HGH (hormon de creștere uman) – substanțe care se găsesc în mod natural în interiorul corpului – rămâne o acțiune interzisă. Din punctul de vedere al lui Săvulescu, totul se reduce la forma administrată. „Dacă ceva vine sub forma unei plante, e OK. Dacă aceeași substanță este distilată într-o pastilă, este discutabil. Iar dacă este introdusă printr-o transfuzie, ei bine, asta echivalează cu cocaina fumată și ar trebui interzisă - chiar dacă este aceeași substanță fiziologică.“

O pilulă de sănătate curată

Prin complicarea regulamentului, Miah susține că WADA a eșuat la unul dintre obiectivele sale principale declarate: să protejeze sănătatea atleților. „Lista sa de substanțe interzise alimentează o piață neagră de medicamente pentru îmbunătățirea performanței sportive“, argumentează el. Miah pledează pentru legalizarea și reglementarea progreselor farmaceutice. „Organizațiile sportive au obligația morală să se asigure că investesc în cele mai sigure substanțe pentru îmbunătățirea performanțelor sportive ale atleților“, spune el. „Gestionarea riscurilor asupra sănătății și a siguranței asociate cu îmbunătățirea performanței – astea sunt prioritățile.“

Totuși, pentru majoritatea suporterilor (și oficialilor guvernamentali), accentul cade mai degrabă pe corectitudine, decât pe bunăstarea persoanelor care se dopează. Verner Møller, profesor de medicină sportivă la Universitatea Aarhus, a subliniat anul trecut la International Network of Humanistic Doping Research că, „dacă 99% dintre atleți s-ar abține de la dopaj, fenomenul ar deveni mai tentant și avantajos pentru restul de 1%“. Paradoxul antidopajului: cu cât prinzi mai mulți trișori, cu atât mai bine le va merge celor neprinși.

Dacă urmezi acest lanț de gândire până la concluzia sa logică (cum a făcut-o Săvulescu), singura cale de a garanta același avantaj pentru toată lumea este legalizarea PED-urilor. „Dopajul nu este contrar spiritului sportului“, spune Săvulescu. „Dacă tu iei steroizi și altcineva nu, se cheamă nedreptate. Dar dacă le permiți oamenilor să ia aceleași doze de steroizi – în limita siguranței –, atunci nu ar mai fi incorect.“

Bătălia asupra minții

Dr. Olivier Rabin, director de științe la WADA, este omul care trebuie să mențină pasul cu strategiile din ce în ce mai sofisticate folosite de persoanele care se dopează. Pentru Rabin, argumentul conform căruia permiterea dopajului ar crește corectitudinea nu este atât de simplu. „Dacă ai nevoie de o pastilă pentru a concura la nivelul persoanelor care nu iau nimic, atunci când aceștia încep să procedeze la fel, ei tot te vor întrece.“ Pe scurt, legalizarea PED-urilor nu ar egala nivelul de joc, ci l-ar crește pe cel deja existent.

„Ar fi o situație mult prea tristă pentru lumea sportului“, spune dr. Richard Budgett, membrul echipei de canotaj cu patru rame cu cârmaci, alături de Sir Steve Redgrave, care a câștigat medalia de aur la Olimpiadele din 1984. În prezent, Budgett este directorul medical și științific al Comitetului Internațional Olimpic. „Mulți atleți s-ar retrage din activitatea sportivă dacă ar trebui să folosească droguri pentru a concura. S-ar produce o marginalizare a sportului de performanță.“ Departe de a fi o acțiune democratică, legalizarea PED-urilor s-ar asemăna cu ridicarea unei puști la tâmplele (sau înfigerea unui ac în brațe) oricui ar vrea să concureze.

Rabin crede că orice nivel de dopaj ai permite în cadrul acestui nou sistem, stă în natura umană să se găsească modalități de a trișa. „Dacă elimini limitele, atleții vor deveni porcușori de Guineea, cu oameni de știință și medici care ar alege cea mai eficientă moleculă ori tehnologie“, spune el.

Atletul, viitorul cobai de laborator – un experiment viu pe care o echipă de nutriționiști, oameni de știință și ingineri caută să-l exploreze –, sună ușor înfricoșător, dar nu se află prea departe de ceea ce se întâmplă în prezent. Supușii la o asemenea presiune, mai este vreo surpriză că atleții caută un ajutor suplimentar?

Clubul PED

Tyler Hamilton încă își amintește în detaliu inițierea lui în lumea dopajului. „După doar cinci luni petrecute în primul meu sezon la nivel de elită, am fost invitat în acea fraternitate secretă.“ Își amintește cum pungi de hârtie pline de PED-uri erau înmânate cicliștilor. „Începi treptat și, după câțiva ani, îți dai seama că depășești limite cu mult mai mari și mai tulburi, deoarece substanțele care ar trebui interzise se schimbă în permanență. Cafeina, după ce s-a aflat o perioadă scurtă pe partea greșită a legii, deși nu se găsește în mod natural în corpul uman, e listată drept o substanță sigură de către WADA. „Cafeina este o substanță care îmbunătățește performanța (dovedit), totuși inversarea hotărârii nu a afectat cu nimic performanța, natura ori definiția sportului“, spune Julian Săvulescu, profesor de etică aplicată al Universității Oxford. „Pur și simplu înseamnă că nu trebuie să pierdem timp analizând ce cantitate de băutură cofeinizată a consumat un atlet.“

În schimb, injectarea cu steroizi, EPO ori HGH (hormon de creștere uman) – substanțe care se găsesc în mod natural în interiorul corpului – rămâne o acțiune interzisă. Din punctul de vedere al lui Săvulescu, totul se reduce la forma administrată. „Dacă ceva vine sub forma unei plante, e OK. Dacă aceeași substanță este distilată într-o pastilă, este discutabil. Iar dacă este introdusă printr-o transfuzie, ei bine, asta echivalează cu cocaina fumată și ar trebui interzisă - chiar dacă este aceeași substanță fiziologică.“

O pilulă de sănătate curată

Prin complicarea regulamentului, Miah susține că WADA a eșuat la unul dintre obiectivele sale principale declarate: să protejeze sănătatea atleților. „Lista sa de substanțe interzise alimentează o piață neagră de medicamente pentru îmbunătățirea performanței sportive“, argumentează el. Miah pledează pentru legalizarea și reglementarea progreselor farmaceutice. „Organizațiile sportive au obligația morală să se asigure că investesc în cele mai sigure substanțe pentru îmbunătățirea performanțelor sportive ale atleților“, spune el. „Gestionarea riscurilor asupra sănătății și a siguranței asociate cu îmbunătățirea performanței – astea sunt prioritățile.“

Totuși, pentru majoritatea suporterilor (și oficialilor guvernamentali), accentul cade mai degrabă pe corectitudine, decât pe bunăstarea persoanelor care se dopează. Verner Møller, profesor de medicină sportivă la Universitatea Aarhus, a subliniat anul trecut la International Network of Humanistic Doping Research că, „dacă 99% dintre atleți s-ar abține de la dopaj, fenomenul ar deveni mai tentant și avantajos pentru restul de 1%“. Paradoxul antidopajului: cu cât prinzi mai mulți trișori, cu atât mai bine le va merge celor neprinși.

Dacă urmezi acest lanț de gândire până la concluzia sa logică (cum a făcut-o Săvulescu), singura cale de a garanta același avantaj pentru toată lumea este legalizarea PED-urilor. „Dopajul nu este contrar spiritului sportului“, spune Săvulescu. „Dacă tu iei steroizi și altcineva nu, se cheamă nedreptate. Dar dacă le permiți oamenilor să ia aceleași doze de steroizi – în limita siguranței –, atunci nu ar mai fi incorect.“

Bătălia asupra minții

Dr. Olivier Rabin, director de științe la WADA, este omul care trebuie să mențină pasul cu strategiile din ce în ce mai sofisticate folosite de persoanele care se dopează. Pentru Rabin, argumentul conform căruia permiterea dopajului ar crește corectitudinea nu este atât de simplu. „Dacă ai nevoie de o pastilă pentru a concura la nivelul persoanelor care nu iau nimic, atunci când aceștia încep să procedeze la fel, ei tot te vor întrece.“ Pe scurt, legalizarea PED-urilor nu ar egala nivelul de joc, ci l-ar crește pe cel deja existent.

„Ar fi o situație mult prea tristă pentru lumea sportului“, spune dr. Richard Budgett, membrul echipei de canotaj cu patru rame cu cârmaci, alături de Sir Steve Redgrave, care a câștigat medalia de aur la Olimpiadele din 1984. În prezent, Budgett este directorul medical și științific al Comitetului Internațional Olimpic. „Mulți atleți s-ar retrage din activitatea sportivă dacă ar trebui să folosească droguri pentru a concura. S-ar produce o marginalizare a sportului de performanță.“ Departe de a fi o acțiune democratică, legalizarea PED-urilor s-ar asemăna cu ridicarea unei puști la tâmplele (sau înfigerea unui ac în brațe) oricui ar vrea să concureze.

Rabin crede că orice nivel de dopaj ai permite în cadrul acestui nou sistem, stă în natura umană să se găsească modalități de a trișa. „Dacă elimini limitele, atleții vor deveni porcușori de Guineea, cu oameni de știință și medici care ar alege cea mai eficientă moleculă ori tehnologie“, spune el.

Atletul, viitorul cobai de laborator – un experiment viu pe care o echipă de nutriționiști, oameni de știință și ingineri caută să-l exploreze –, sună ușor înfricoșător, dar nu se află prea departe de ceea ce se întâmplă în prezent. Supușii la o asemenea presiune, mai este vreo surpriză că atleții caută un ajutor suplimentar?

Clubul PED

Tyler Hamilton încă își amintește în detaliu inițierea lui în lumea dopajului. „După doar cinci luni petrecute în primul meu sezon la nivel de elită, am fost invitat în acea fraternitate secretă.“ Își amintește cum pungi de hârtie pline de PED-uri erau înmânate cicli

Abonează-te la Cosmopolitan

8 moduri de-a te cupla rapid

LUMEA ÎNTÂLNIRILOR ONLINE ESTE DEOPOTRIVĂ SUPRAPOPULATĂ ȘI ALIENANTĂ. GHIDUL NOSTRU TE VA AJUTA SĂ GĂSEȘTI RĂSPUNS LA ETERNA ÎNTREBARE: SUFLETUL TĂU PERECHE ESTE UNDEVA DINCOLO DE ECRAN?

Editat de Mike Darling
Ilustrații de Sinelab

Fotografii cu modele MEREDITH ZARITHENY, sțylng: Constance Hao; coafură: Andrea Renee/Schwarzkopf; machiaj: Miriam Richoux/Dior/Hourglass; tipsy: Hanchuhdi; Haiyunli Abdulkofor Lo Verde/Elena Rapisarda; top: American Apparel; pantalon scurt: Tory Burch; cizme: Tory Burch; cercei: Tory Burch; inel: Ali Mankind; geantă personală: Meredith Zarithenyi; Guiver/thinkStock (ghosting)

1 ALEGE-ȚI PLATFORMA

Să-ți alegi mediul potrivit pentru întâlniri online e ca și cum ai câștigat deja prima repriză. Vezi avantajele fiecărui site și alege-l pe acela care-ți oferă cele mai mari șanse.

SENTIMENTER.RO

27K Numărul de bărbați și femei care intră zilnic pe site-ul românesc de matrimoniale și dating.

INTERSECT

TREI Aplicația concepută de trei studenți români îți face legătura cu tipe din jur pe care n-ai curaj să le abordezi.

OKCUPID

31% Mai multe mesaje pentru bărbații care se exprimă corect gramatical. Și tipii tatuați se bucură de succes aici.

MATCH

CINCI Numărul minim de activități sportive pe săptămână cu care se laudă de obicei utilizatorii acestui site.

TINDER

PILOT Cea mai atrăgătoare profesie, urmată îndeaproape de antreprenor și pompier.

PĂREREA EI

Cum să te vezi cu cea mai atrăgătoare femeie de pe Tinder

Ai vrea să te întâlnești cu Meredith Zarithenyi? Trebuie să faci față concurenței. Pe Tinder, e una dintre cele mai apreciate tipe din New York. Am întrebat-o ce trebuie să facă bărbații pentru a se face observați și pentru a obține o întâlnire.

Spune-i ceva mai mult decât „Hei!"
Doar nu vrei să chemi un taxi, nu-i așa? Când îi trimiți un mesaj, străduiește-te să folosești mai multe cuvinte. În afară de „hei" și „bună". Zarithenyi te sfătuiește să începi cu o întrebare deschisă. „Îmi place când un tip mă întreabă ceva ce arată că a citit cu atenție profilul meu online", spune ea. „Dacă vezi poze cu mine în drumeție, mă poți întreba ceva de genul: *Care este traseul tău preferat?*"

Tot ce trebuie să știi despre ghosting

Imaginează-ți o petrecere unde e normal să pleci – fără avertisment – în toiul unei conversații plictisitoare. E aiurea? Online, asta se numește ghosting, și e un fenomen frecvent pe aplicațiile de dating. În majoritatea cazurilor, e acceptabil – cu excepția situațiilor când ați avut două sau mai multe întâlniri. În cazul acesta, fii bărbat și părăsește-o elegant, bine?

2 PRIMUL CONTACT

Doar pentru că ea dă semne că te place, nu înseamnă că eforturile au luat sfârșit. Pe măsură ce treceți la mesaje, folosește aceste trucuri pentru a-i sugera că merită să vă întâlniți.

Fii specific

Replicile monosilabice de început nu stârnesc conversația; 85% sunt ignorate. Întreab-o despre vacanță sau în ce an a alergat maratonul sau mărturisește-i că și ție îți plac burgerii. Vei câștiga imediat puncte.

Râzi la glumele ei

Merită, chiar dacă doar te prefaci amuzat. Un „haha" ocazional îți crește cu 255% șansele pentru o a doua întâlnire, și cu 39% șansele de a face sex, potrivit unui studiu.

Folosește animații

Unele aplicații permit folosirea de GIF-uri amuzante, pentru a începe conversația. Încearcă și tu, probabilitatea să obții un răspuns va crește cu 30%. Ulterior, revino la exprimarea în propoziții.

Exprimă-te corect

Peste 70% dintre cei aflați în căutare de parteneri spun că greșelile grave de exprimare sunt moartea pasiunii și pot reduce rata de răspuns cu 12%, potrivit site-ului de întâlniri Zoosk.

Pont

Câinele tău îți poate fi un ajutor de nădejde. Bărbații care și-au inclus patrupedul în poza de profil au primit cu 15% mai multe aprecieri.

PĂREREA EI

Grăbește-te să planifici o întâlnire

Nu e un joc de șah. Pierzi dacă stai să te gândești prea mult. „Sunt tipi cu care am făcut schimb de mesaje timp de câteva săptămâni", spune Zaritheny. „Ajung să nu le mai răspund. Nu-mi doresc o prietenie prin corespondență." Poți afla dacă ea se simte atrasă de tine doar dacă muți acțiunea în lumea reală. „Prefer bărbații care nu pierd timpul", spune ea. „Apreciez un tip care îmi cere încă de la început să ne întâlnim, să vedem dacă există atracție între noi. Până la urmă, doar asta contează."

Ai grijă la glume

Femeilor le plac bărbații cu simțul umorului, dar nu-ți supraestima talentul de comedian. „Se întâmplă să nu-mi dau seama când cineva glumește", spune Zaritheny. „Când sunt nevoită să-l întreb dacă glumea, e clar că întâlnirea nu va fi una reușită." În schimb, e o idee bună să-i arăți latura ta amuzantă, prin fotografii. „Pozele de la party-uri cu tematică sunt super", spune ea. „Dar limitează-te la una. Nu vreau să văd cinci poze cu tine costumat în Ron Burgundy."

3 CREEAZĂ-ȚI PROFILUL PERFECT

În funcție de site, poate fi ceva simplu, cum ar fi o fotografie portret, sau ceva mai complicat decât o teză de doctorat. Trucurile următoare te ajută să primești numărul maxim de aprecieri într-un mod eficient.

Fă-ți un nume

Merită să fii creativ și să-ți arăți latura de tocilar. Femeile se simt atrase de un nume de utilizator care denotă inteligență, spun cercetătorii.

Zâmbește

Un zâmbet autentic lasă o primă impresie pozitivă. (Pentru un rezultat și mai bun, mișcă ochii; vei părea competent și influent.) Dacă ai și o a doua poză în care râzi de-a binelea, îți crești și mai mult șansele de a fi plăcut.

Fii egocentric

E în regulă să vorbești despre tine – de fapt, e chiar recomandat. Trebuie să ai în vedere o proporție de 70 la 30, când dai informații despre tine și despre ceea ce aștepți de la parteneră. Calități de scos în evidență: curajul și un apetit sănătos pentru risc.

Alege fotografiile potrivite

Pozele de grup, în care ești surprins distrându-te alături de prieteni, te fac să pari mai dezirabil. Statutul tău social are de câștigat dacă în fotografie este și o femeie care îți zâmbește sau te atinge.

În ancestrala pagină Michael Brandon Myers (pictogramă), cochet Lula's, coiler Hashedec; atelier: Gallant/thinkstock (fashion); incinv: Top Shop, Lucia Marcelli; grenadă Print by Sonia; coiler Hashedec

Pont
Ieși în evidență: 72% dintre bărbați poartă culori neutre, așa că alege o culoare tare, ca portocaliul, care îi va capta privirea, într-o mare de gri și bleumarin.

4 FII ÎNCREZĂTOR CÂND DAI MESAJE

OkCupid a analizat mai mulți factori de care depinde calitatea mesajelor. Îmbunătățește-le.

1/ Exprimă-te atent
„Fii categoric – spune «sunt sigur», nu «sper» – te va ajuta să transmiți siguranță", spune profesorul de retorică Jay Heinrichs, autorul cărții *Word Hero*.

2/ Fii concis
Ar fi ideal ca mesajele tale să nu fie mai lungi decât ale destinatarului. Proza scurtă denotă hotărâre și o minte ageră.

3/ Alege verbe la diateza activă
„Diateza pasivă te face să pari pământător", spune Heinrichs. Greșit: Cocktailurile de la Tula's sunt mișto. Corect: Tula's are cocktailuri mișto.

4/ Spune-i pe nume
„Mulțumesc pentru aseară, Laura." Când îi folosești numele, mesajul devine mai intim. „Funcționează la fel de bine precum contactul vizual", spune Heinrichs.

5 AI GRIJĂ CE POSTEZI

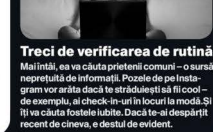
Mai multe victime au fost jefuite anul trecut, în urma unor „escrocherii amoroase". Ferește-te.

1/ Nu te arunca la selfie-uri deocheate
„Nu te grăbi să-i trimiți poze nud", te sfătuiește avocatul Parry Aftab, specializat în siguranță digitală. Infractorii te pot amenința cu publicarea.

2/ Asigură-te că există cu adevărat
Sună cât mai repede. „E mai complicat să ascunzi anumite lucruri la telefon și e și mai dificil să faci asta într-o sesiune de video chat."

3/ Investighează
Nu doar femeile își spionează partenerii pe Google. 72% dintre adulți caută informații despre partener, online, înainte de a merge la o întâlnire.

4/ Risipește vraja
„Escrocii online se pricep să creeze profiluri fictive, care se mulează pe nevoile tale", spune Aftab. E mai sănătos să fii sceptic, dacă perechea ta pare perfectă.



Treci de verificarea de rutină
Mai întâi, ea va căuta prietenii comuni – o sursă neprețuită de informații. Pozele de pe Instagram vor arăta dacă te străduiești să fii cool – de exemplu, ai check-in-uri în locuri la modă. Și îți va căuta fostele iubite. Dacă te-ai despărțit recent de cineva, e destul de evident.

Pont

Pentru o seară la cinema, alege un film ușurel. Comediile sunt, de obicei, cel mai des menționate, în profilurile feminine.

46%

Numărul persoanelor singure cu cel puțin o „prietenie cu beneficii".

24%

Procentul tipelor care s-ar întâlni doar pentru sex.

7 VERIFICĂ-ȚI BAGAJUL

Regulile relației se complică atunci când scoți la iveală detalii despre trecutul tău. Folosește acest ghid pentru ca totul să meargă bine și să spui lucrurilor pe nume, fără rușine.

Ești divortat

Când să dezvălui asta: Înainte de întâlnire

„Dacă divorțul e recent, spune-i asta de la început", spune psihologul Deborah Kossmann. „Vreau să știi că divorțul meu s-a finalizat acum câteva luni și sunt pregătit să merg din nou la întâlniri" – e mai mult decât suficient. Dacă despărțirea a avut loc mai demult, poți menționa asta în conversație atunci când vă întâlniți.

Suferi de o boală cu transmitere sexuală

Când să dezvălui asta: După 3-4 întâlniri

Bineînțeles, e obligatoriu să comunici acest aspect înainte de a face sex, însă e bine să amâni dezvăluirea până când ești sigur că veți ajunge în pat. „E ceva personal și nu are rost să îi spui mai devreme", spune terapeutul Chris Donaghue, autorul cărții *Sex Outside the Lines*.

Ești tată

Când să dezvălui asta: În profilul tău online

Când e vorba de copii, să ascunzi faptul că ești părinte nu numai că te pune într-o lumină proastă, este și o dovadă de imaturitate. „Merită să fii direct în această privință, însă păstrează detaliile custodiei pentru următoarele întâlniri", spune Kossmann. E bine să îi spui și care ar fi locul ei în familia ta.

Ești văduv

Când să dezvălui asta: La prima întâlnire

„Dacă durerea pierderii partenerei e încă proaspătă, fii sincer în privința gradului de implicare pe care ești dispus să îl oferi unei noi relații", spune Kossmann. „Poate că se va teme că n-ai trecut încă de pericada de doliu", spune ea. Setează așteptări realiste: dacă vrei să o iei mai ușor, spune-i asta încă de la început.

6 IAȚĂ CE ȘA O ÎNTREBI

Analiștii OkCupid au luat în considerare circa 700 de milioane de răspunsuri la un chestionar și au descoperit o legătură puternică între succesul relației, pe termen lung, și răspunsurile similare la aceste întrebări. Introdu-le în conversație, încă de la prima întâlnire, sunt excelente pentru a sparge gheața.

- **Îți place filmele de groază?**
- **Ai făcut turul unei țări străine pe cont propriu?**
- **N-ar fi tare să lași baltă tot și să trăiești pe o barcă cu pânze?**
- **Bonus: Îți place berea? (Iubitorii de bere se cuplează mai des încă de la prima întâlnire.)**

Totul a început pe net

S-AU CUNOSCUT PE UN SITE DE DATING ÎN 2010, DUPĂ ȘAPTE LUNI S-AU MUTAT ÎMPREUNĂ, IAR DUPĂ DOI ANI S-AU CĂSĂTORIT.

De Denisa Nițâ

ÎI DAI ADD, SCHIMBAȚI CĂTEVA LIKE-URI, VORBIȚI pe Messenger și apoi vă vedeți. Poate fi un one night stand, se poate dezvolta o relație sau rămâneți prieteni. Principalul avantaj: e rapid și accesibil. Îi vezi pozele, postările, prietenii, în ce locuri iese, ce studii are. În 2016, oamenii se cuplează online prin Facebook.

Imaginează-ți că celălalt nu postează nicio poză sau status, nu dă niciun check-in și nu îi poți vedea prietenii. Te bazezi numai pe o descriere vagă în momentul în care-i scrii că vrei să-l cunoști. Cam așa funcționau site-urile matrimoniale din România în anii 2000. Atunci a fost perioada în care românii au aflat că își pot cunoaște jumătatea din fața calculatorului și sute de bărbați și femei și-au creat conturi pe site-uri ca sentimente.ro.

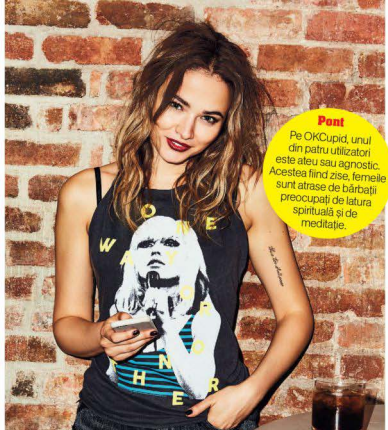
Deși nu exista garanția că cel pe care doreai să-l cunoști semăna cu descrierea din profil, deși mulți au rămas dezamăgiți în urma experiențelor negative, am găsit și povești cu final fericit. Maria și Alexandru s-au cunoscut pe sentimente.ro, unul dintre cele mai mari site-uri de profil din România. Au vorbit prima dată în 2010 și a durat doi ani până au spus „da" la Starea civilă. După șase ani de când s-au cunoscut, împlinesc patru ani de căsătorie și au doi copii.

Ea recunoaște că se simțea jenată, după mai multe relații care s-au sfârșit prost, dorea să cunoască pe cineva liniștit, cu care să se înțeleagă. Jobul îi ocupa majoritatea timpului, nu mai ieșise în oraș de vreun an, nu mai cunoscuse pe nimeni. Avea Internet numai la serviciu și jumătate din zi și-o petrecea pe site-uri matrimoniale. Și-a făcut cont mai mult în glumă, la insistențele prietenelor. N-a pus poze cu ea și „nici descrierea nu era strălucită", dar a primit mesaje din prima zi.

În această pagină: bustieul Vienna, colanți LION adidas by stronia, Jura Flood, pantalone scurți ASOS.DE

Renunță la ochelarii de soare
Dacă ești într-o misiune de recunoaștere, e în regulă să porți ochelari de soare. Pe un site de întâlniri, se presupune că vrei să fii în centrul atenției. Deci alura incognito va stârni confuzie și o va irita pe potențiala ta parteneră. „E imposibil să relaționezi cu cineva așa", spune Zaritheny. „Vreau să-ți văd ochii. Dacă porți ochelari de soare, habar nu am cu cine am de-a face."

Înțelege aluziile
Dacă nu îți răspunde la primul mesaj, ești liber să încerci din nou. Dacă nu răspunde nici la următoarele două-trei mesaje, încearcă în altă parte. „Odată, un tip mi-a trimis 20 de mesaje, toate despre pârul meu", spune Zaritheny. „Nu se mai oprea." E posibil ca el să fie atrasă de obsesiile tale ciudate. Dar, dacă nu-ți răspunde la primele două-trei, e un semn că trebuie să te lași pălugubaș.



Pont
Pe OKCupid, unul din patru utilizatori este ateu sau agnostic. Acestea fiind zise, femeile sunt atrase de bărbați preocupați de latura spirituală și de meditație.

8 PLĂNUIEȘTE O ÎNTÂLNIRE

O conversație online n-ar trebui să dureze mai mult de două zile, până să stabiliți o întâlnire. După ce a acceptat să ieșiți, urmează aceste reguli.

Alege mâncarea japoneză
Dacă ieșiți la masă, sugerează un local cu sushi – îți vei crește cu 170% șansele la o a doua întâlnire, potrivit unui sondaj Match recent.

Un pahar, după cină
Astfel, întâlnirea voastră se va prelungi la două ore și jumătate – intervalul ideal de timp pentru o ieșire în oraș, sunt de părere majoritatea femeilor, potrivit Match.

Fură o sărutare
Jumătate din femei spun că o primă întâlnire reușită se termină cu un sărut – doar atât. Doar 7% își doresc o sesiune extinsă de mângâieri și sărutări.

Scrie-i imediat
Peste jumătate dintre cititoarele Women's Health vor să le trimiți un mesaj chiar după întâlnire. E destul: „A fost haios. Hai să ne vedem iar, cât mai curând."

Alexandru avea 35 de ani în 2010, divorțase o dată și nu mai avea încredere în femei sau relații, nici nu mai știe de ce și-a făcut cont. A pus o poză de profil veche de vreo zece ani și a specificat în descriere că „e încă în formă". Acum i se pare amuzant și n-ar mai face asta, dacă s-ar găsi în aceeași situație ca acum șase ani.

Au vorbit pe site vreo două luni înainte să iasă la o întâlnire. „Am amânat atât, pentru că nu-mi dădeam seama dacă mai arată la fel de bine ca în poza de profil", recunoaște Maria. Pentru ea a contat întotdeauna fizicul; voia un bărbat mai înalt decât ea și brunet. Și-a propus să plece de la întâlnire dacă realitatea avea să difere prea mult de profilul virtual. Dar a rămas. Au fost la restaurant, ziua următoare la film și în șapte luni se mutau împreună.

„El avea 35 de ani, eu 40. La prima întâlnire, am făcut glume unul pe seama celuilalt și ne-am povestit experiențele cu relații, cânsicie, sex. Ne-am dus la restaurant să servim cina și am ajuns să bem două sticle de vin. Nu mai făcusem asta de ceva timp", își amintește Maria despre acel moment.

Acum tinerii au Facebook sau Tinder, iar site-urile matrimoniale s-au umplut de reclame, conturi false, propuneri dubioase și prostituție mascată. Dar acum nici măcar zece ani, sute de oameni între 30 și 50 de ani își puneau toate speranțele în a-și găsi iubirea online, pe un astfel de site.

Alexandru și soția sa, Maria, încă sunt surprinși că a mers. Că s-au căsătorit și au doi copii. Nici nu înțelegeau cum funcționează mediul online sau cum să gestioneze o relație cu cineva pe care nu l-au cunoscut. Dar era totul nou și simțeau nevoia de o schimbare.

„Odată ce ne-am văzut față în față, am ieșit în oraș și ne-am cunoscut mai bine, n-a mai contat că ne-am cunoscut online. Ne mai gândim din când în când că, totuși, dacă n-ar fi fost treaba asta cu site-ul, probabil n-am fi știut unul de celălalt. Nu aveam niciun prieten în comun, nu frecventam aceleași locuri, îți dai seama", spune Alexandru zâmbind.

Familiile n-au priceput foarte bine cum s-au cunoscut și nici ei nu au insistat cu explicațiile. Niciunul dintre părinții lor nu știa care-i faza cu Internetul, datingul sau orice fel de site. Grija lor era să-și vadă copiii căsătoriți, cu casă și copii. Ei nu se gândeau la asta. Căsătorie, poate, copii, nu. Dar le-au făcut pe amândouă și sunt fericiți. Prietenii mai fac glume pe seama lor, îi mai întreabă ce o să le povestească celor mici despre cum s-au cunoscut, dar își imaginează că se pot eschiva. La început era amuzant să-și spună povestea, apoi a devenit o rutină și în final au renunțat. Deja după câțiva ani de căsătorie nici nu mai conta cum s-au cunoscut, ci că se iubeau în momentul ăla.

Poate că a fost noroc, crede Alex, sau o coincidență plăcută, răspunde Maria. Acum povestea lor e una exotică, poate chiar ciudată, pentru că site-urile de matrimoniale sunt văzute ca relicve precum MySpace sau Yahoo! Messenger, dar atunci era o experiență năucitoare. Iar forumurile acestor site-uri sunt și acum pline de bărbați și femei care caută dragostea sau își povestesc experiențele.

Trevor Biggs

TIP DE CANCER
Limfom folicular non-Hodgkin, stadiul IV

TRATAMENT
Terapie CAR cu celule T modificate

REMISIUNE
Șase ani

SĂ FIE ACESTA SFÂRȘITUL CANCERULUI?

Acest tânăr tătic a crezut că viața i s-a terminat. Însă, datorită unui tratament experimental care folosește mecanismele naturale de apărare ale corpului, a scăpat de cancer. Iată cum știința imunologiei schimbă războiul împotriva bolii.

De Richard Laliberte
Fotografii de Wesley Mann

Adaptare de Luiza Dabela Vitan.

DOCTORII NU SUNT PREGĂȚIȚI SĂ SPUNĂ CĂ TREVOR BIGGS s-a vindecat. Dar el cu siguranță așa vede situația.

În 2007, la vârsta de 26 de ani, Biggs a primit o sentință la moarte. El conducea pe pitorescul Bulevard Lake Washington când a fost sunat de doctorul care i-a dat vestea că suferă de limfom, mai exact limfom folicular non-Hodgkin, stadiul IV.

„Dintr-odată, viața ți se oprește", spune Biggs. Până la acea secundă, i se părea că viața abia a început. Lucra în vânzări la o companie de dispozitive ortopedice din Seattle, tocmai cumpărase o casă și visa la promovări, căsătorie și copii. Brusc, pământul i-a fugit de sub picioare. „Simțeam că m-am pregătit pentru o viață pe care nu o mai puteam trăi", își amintește el.

Totul s-a oprit în loc timp de cinci luni, cât au durat tratamentele de chimioterapie – șase runde – la Centrul de Cercetare a Cancerului Fred Hutchinson din Seattle, care l-au băgat pe Biggs în remisiune. În general, un astfel de tratament încetinește evoluția cancerului. „M-am gândit «chiar dacă trăiesc încă 12 ani, nu voi ajunge la 40»", spune Biggs. „A fost greu să uit de calcule." Speranța lui era să câștige suficient timp pentru ca știința să vină cu soluții mai bune. Între timp, el „derula viața cât mai repede posibil". Și-a făcut bagajele și a plecat la un nou job în Arizona, la o companie în tehnologie medicală. Dar după 13 luni, cancerul a recidivat. „Pe cât de șocant a fost primul diagnostic, al doilea a fost și mai devastator", spune el. „Întreaga viață mi s-a părut scăpată de sub control."

Următoarea opțiune a lui Biggs era un transplant de măduvă osoasă, care importă sistemul imunitar al donatorului – unul mai eficient în uciderea cancerului. Însă i-ar fi putut ataca, de asemenea, și țesutul sănătos din organism. „Reacția mea a fost să punem toate cărțile pe masă și să-i dăm drumul", spune el.

Atunci doctorii de la Fred Hutchinson au sugerat o metodă diferită: un tratament experimental, iar Biggs ar fi fost primul care îl încerca. Terapia presupune modificarea genetică a celulelor T (celulele sistemului imunitar care luptă împotriva bolii) prelevate de la pacienți cu o moleculă sintetică receptoare numită CAR (receptorul de antigen himeric). Este cel mai promițător tratament pentru cancer de până acum.

Terapia CAR este o imunoterapie, adică folosește propriul sistem imunitar al corpului pentru a lupta împotriva tumorilor. Mai exact, procesul construiește o armată de celule-soldat, cunoscute drept celule T, ale căror scop este să caute și să distrugă amenințările din corp. Tratamentul implică extragerea sângelui de la pacient și centrifugarea acestuia pentru a separa celulele T. Apoi, în laborator, celulele T sunt reprogramate genetic pentru a recunoaște și a distruge celulele canceroase care poartă un indicator specific. Este ca atunci când luptătorii antitero realizează brusc că băieții răi, fie că sunt în grup sau se plimbă printr-o mulțime de trecători nevinovați, poartă întotdeauna insigne roșii. Acum băieții răi sunt mult mai ușor de găsit și de neutralizat. În laborator, doctorii cresc miliarde de noi celule T vigilente și apoi le reintroduc în corpul pacientului, unde lansează o campanie de dominare rapidă a inamicului.

„Celulele T sunt criminali în serie și reproduc mai mulți criminali în serie", explică doctor David Porter, directorul secției de hematologie și transplant medular din cadrul Centrului Abramson pentru oncologie al Universității din Pennsylvania. Numărul lor se poate dubla într-o zi. „Cercetarea noastră arată că fiecare celulă pe care o injectăm în corp poate ucide între 10.000 și 90.000 de celule canceroase", spune dr. Porter.

complete. „Mai mult de 90% dintre pacienții cu LAL au intrat în remisiune“, spune dr. David Maloney, cercetător la Fred Hutchinson și profesor în medicină la Universitatea din Washington. Oamenii de știință de la Universitatea din Pennsylvania și de la Centrul Oncologic Memorial Sloan Kettering din New York au raportat un succes similar. „Aceste rezultate sunt fără precedent la pacienții cu boala recidivată/refractară“, spune dr. Maloney. „Din acest motiv, toată lumea este entuziasmată de celulele T.“

Biggs nu a avut o revelație când i-a dispărut cancerul. Tumorile limfatice pe care le simțea ca niște umflături la nivelul gâtului și coapselor s-au diminuat treptat. „Într-o săptămână mă gândeam că ese micșorează. În următoarea săptămână spuneam că esunt mai mici cu siguranță». Și după aproape trei luni, nu le mai simțeam deloc.“

Furtuna de citokine

Terapia cu celule T este încă experimentală deocarece are și efecte secundare. Thomas Floyd Jr., în vârstă de 34 de ani, din Florence, New Jersey, a simțit pe propria piele.

În ianuarie 2015, Floyd a fost diagnosticat cu LAL. Era în vacanță cu soția și cele trei fiice, cu vârste de opt, cinci și trei ani, și se simțea foarte obosit și avea dureri de oase. Când analizele au detectat cancerul, spitalul local l-a trimis la Universitatea din Pennsylvania, unde a primit șapte săptămâni de chimioterapie și încă cinci acasă. Tratamentul l-a pus în remisiune - dar cancerul a recidivat după o lună. „Până la jumătatea lunii iulie, 80% dintre celulele ososase erau canceroase. „Revenise în forță“, spune Floyd. „Prelua controlul întregului corp.“

Când doctorii de la Universitatea din Pennsylvania au început terapia CAR, l-au tinut și pe chimioterapie pentru a ucide o cantitate cât mai mare din tumoare. El voiau să micșoreze țținta, pentru a-l proteja pe Floyd de ceea ce se putea întâmpla când o forță imună foarte mare este eliberată dintr-odată. Doctorii o numesc „furtuna de citokine“. Gândește-te cum se simte corpul tău când te lupți cu cea mai gravă formă de gripă și vei înțelege pușin din complexitatea situației. Unii pacienți fac febră de 40,5 grade Celsius și prezintă dureri musculare și de articulații care pot dura zile întregi. Alții fac hipotensiune, care le amenință viața, ori au scurgeri de fluid în plămâni, afectân-

CEA MAI MARE DIFERENȚĂ DINTRE TERAPIA CAR ȘI CHIMIOTERAPIE ESTE CĂ tratamentul bazat pe celule e „viu“ și țintește doar celulele canceroase. Chimioterapia bombardează neselectiv corpul cu toxine. Când efectul trece, primești o nouă rundă. Celulele T sunt introduse o singură dată și apoi rămân în corp. „Rămân timp de un an sau chiar cinci“, spune dr. Porter. Și există dovezi că celulele T supraviețuitoare sunt active biologic, adică pot ucide celulele canceroase care încearcă să se dezvolte. „Prin urmare, terapia cu celule T modificate are proprietățile unui vaccin“, spune dr. Porter.

Experții ezită să numească terapia celulelor T un leac. Cancerul a fost întotdeauna o boală gravă, astfel încât doctorii să se refere la aceasta mai mult decât în termeni de supraviețuire de cinci ani și „mai-ți face speranțe“. În lumea medicală nu se spune niciodată „vindecare“. Dar se folosesc superlative precum „uimitor“, „surprinzător“ și „revoluționar“. Iată cum cercetătorii de la Fred Hutchinson descriu un pacient care a fost injectat cu celule T modificate: în doar câteva zile, au notat ei, tumori masive din zona gâtului „se topeau precum cuburile de gheață“.

Într-un studiu clinic de la Hutchinson, care folosea terapia CAR împotriva unei leucemii acute limfoblastice (LAL) dificil de tratat, 27 din 29 de pacienți nu au mai prezentat vreo urmă de cancer după injectare. Într-un alt studiu, 19 din 30 de pacienți cu limfom non-Hodgkin au avut reacții parțiale sau

CUM A ACTIVAT HIV ACEASTĂ TERAPIE

Imunoterapia e una dintre cele mai vechi idei din tratamentul cancerului, existând încă din anii '80. Adepții ideii au sesizat că acele infecții dobândite ale sistemului imunitar erau uneori asociate cu remisiunea. Apoi, doctorii au aflat că dețineam o armată de celule care ne apără, precum celulele T, care patrulează în corp, neutralizând amenințările. Acestea pot recunoaște ce e normal și ce nu, datorită proteinelor numite antigeni care „demască“ celulele rele.

În teorie, sistemul imunitar ar trebui să distrugă cancerul. Dar în interacțiunea complexă dintre antigeni, receptori, anticorpi și așa mai departe, cancerul poate păcăli securitatea. Radiațiile, chimioterapia și transplanturile au pus în umbră imunoterapia, deoarece acele tipuri de tratamente au fost mai eficiente și mai sigure. Recent, imunoterapia a trecut pe primul loc datorită acestor inovații:

Genom secvențial: această tehnologie le permite oamenilor de știință să identifice proteine unice în celulele canceroase, care le pot face ținte pentru celulele T.

HIV: da, HIV. Pentru ca terapia CAR să funcționeze, celulele T au nevoie să fie încărcate cu noi instrucțiuni genetice pentru a recunoaște și a răspunde la antigeni specifici. Virusul HIV este eficient în a livra încărcături genetice. „Folosim părțile din HIV care pătrund în celulele T, dar eliminăm părțile care cauzează boala“, spune dr. David Porter. „Este precum un virus trojan din calculatoare.“

CAR musculare: când celulele T vizează o țintă, au nevoie de stimulare moleculară pentru a se activa. „Co-stimularea“ este o nouă cale de a face asta. „A fost o evoluție imensă“, spune dr. Porter. „Se dezvoltă a treia generație de receptori de antigen himeric, numite de unii CAR musculare, care au multiple molecule co-stimulatoare“, ceea ce ar trebui să potențeze efectul celulelor T.

Puncte de control ale sistemului imunitar: sunt „frânele“ celulelor T; fără ele, celulele T ar putea să distrugă celulele sănătoase. Acestea conțin proteine care le „spun“ celulelor T să le evite. Dar celulele canceroase au învățat să producă și ele aceste proteine. Descoperind cum funcționează acest sistem, au fost produse medicamente ce blochează proteinele de la punctele de control ale celulelor T sau ale celulelor-țintă.

Thomas Floyd

TIP DE CANCER
Leucemie acută limfoblastică

TRATAMENT
Terapie CAR cu celule T modificate și transplant de măduvă osoasă

REMISIUNE
Un an

Matthew Jahner

TIP DE CANCER
Leucemie acută limfoblastică

TRATAMENT
Terapie CAR cu celule T modificate

REMISIUNE
4 luni

du-le respirația. Reacțiile pot apărea când celulele T localizează țintele și eliberează citokine, care sunt precum semnalul de alarmare al forțelor armate, direcționând acțiunea și chemând mai multe trupe și artilerie prin intermediul mesajelor chimice. De asemenea, celulele canceroase murinde pot elibera toxine în fluxul sangvin, punând în pericol organe precum inima și rinichii. „Tratamentul devine imprevizibil", spune dr. Maloney. „Unii oameni au simptome severe, alții nu." Din fericire pentru Biggs, furtuna de citokine nu l-a afectat. „Nu m-am simțit diferit după injectare", spune el. „Nu am simțit nimic. Putea să fie și soluție salină."

Floyd n-a fost atât de norocos. După ce a primit injectarea cu celule T modificate, el a stat în suspans. „Toată lumea a plecat și eu am stat să-mi ascult corpul", își amintește el. „Este ciudat, deoarece aproape vrei să te simți rău; asta ar însemna că funcționează." După 12 ore, a simțit un aer rece, ca înaintea unei furtuni. „Știam că oamenii care mor trec prin asta", spune el.

Au urmat episoade de febră mare timp de cinci zile. „Pentru că aveam frisoane, m-au dezbrăcat de cămașă și mi-au pus gheață pe piept și au dat drumul unui ventilator", spune Floyd. A fost pus pe oxigen și delira. „La un moment dat i-am spus mamei mele că văd clovni." Duminică noaptea, febra urcase la 41,2 grade Celsius. „Doctorul de gardă a venit în mijlocul nopții și mi-a dat antidotul." Cercetătorii au început să-și dea seama care citokine sunt mai active în timpul „furtunii". Acum ei pot să administreze medicamente deja disponibile pentru a contracara efectele lor. Unul dintre ele este un antiinflamator aprobat de FDA pentru tratarea artritei. „Își face efectul într-un mod dramatic și rapid, de obicei în câteva ore", spune dr. Porter. Dar nu este clar de ce unii oameni au reacții mai puternice la tratamentul cu celule T decât alții, ori dacă diminuarea intensității citokinelor slăbește terapia.

Într-o lună, cancerul se afla în remisiune. Astfel, Floyd a devenit eligibil pentru transplantul de măduvă osoasă, de care doctorii încă simțeau că este necesar din cauza recidivei anterioare. (Dacă terapia CAR poate vindeca pacienții fără ajutorul unui transplant rămâne o întrebare care își caută răspunsul.) „Toxicitatea și efectele secundare pot fi controlate", spune dr. Cassian Yee, profesor la Universitatea din Texas și medic la Centrul de Cancer

Anderson din Houston. „Dar terapia CAR nu poate fi administrată oricum."

De asemenea, nu e un tratament ce funcționează pentru toate tipurile de cancer – cel puțin deocamdată. Terapia CAR s-a dovedit benefică împotriva celulelor canceroase specifice leucemiei și limfomului, deoarece aceste boli poartă markeri proteici unici pe suprafețele lor, astfel încât celulele T pot urmări exact ținta. Alte tipuri de cancer nu prezintă identități atât de specifice. Dacă leucemia și cancerul limfatic sunt teroriștii care poartă insigne roșii, celelalte tipuri de cancer pot fi teroriști cu insigne verzi ori albastre. Problema apare când acești băieți răi pot fi confundați cu numeroși trecători nevinovați, transformându-i pe cei din urmă în victime colaterale - cum ar fi țesuturile sănătoase. Cercetătorii realizează studii clinice pe tumori grave, cum ar fi cele din zona pancreasului, plămânilor și creierului. „Există puține informații până acum, dar toți suntem nerăbdători să aflăm dacă celulele T pot ataca și aceste tipuri de cancer", spune dr. Maloney.

Există însă o problemă mai serioasă. Pentru ca terapia cu celule T modificate să devină un tratament principal, expertii trebuie să găsească o modalitate prin care să grăbească producția de celule T, deoarece în prezent durează între 10 și 21 de zile. „Sunt tratamente personalizate pentru fiecare individ", explică dr. Maloney, așa că se consumă timp și bani, făcându-le mai puțin accesibile. Cercetătorii trebuie să afle cum să producă mai repede celule imune personalizate și/ori să creeze celule universale care pot fi depozitate pe raft și folosite împotriva mai multor cancere.

Una dintre abordări asociază celulele T cu o proteină care le permite cercetătorilor să le elimine pe cele cu performanță slabă, având drept efect scurtarea timpului de creștere a unui lot de supersoldați. Altă abordare eficientizează modul în care celulele T sunt reprogramate pentru a recunoaște cancerul, prin spargerea codului genetic găsit în pește și adaptarea lui pentru oameni. „Porecliță «Frumoasa din Pădurea adormită» (deoarece trezește codul genetic vechi, în stare latentă), procedura scurtează timpul necesar producției de celule T", spune dr. Laurence J.N. Cooper, unul dintre oamenii care au pus bazele tehnologiei la MD Anderson înainte de a deveni CEO la ZioPharm Oncology. „Asta îți permite să generezi produsul, să-l pui într-un congelator și să-l dezgheți când un pacient are nevoie de el", adaugă el.

Următorul pas important

Un flux continuu de informații și inovații va eficientiza terapia CAR odată cu fiecare pacient care o folosește. Unul dintre aceștia e Matthew Jahner, 24 de ani, din Dickinson, North Dakota, care a stat de vorbă cu Men's Health SUA a doua zi după ce s-a întors acasă de la tratament. Când a început terapia CAR cu celule T pentru a-și trata LAL, 90 de procente din măduva sa osoasă era invadată de cancer. „Trei săptămâni mai târziu nu mai există nicio urmă de cancer în măduva osoasă", spune Jahner.

Jahner a trecut inițial prin două runde de tratament. Diagnosticat la 17 ani, el a făcut chimioterapie, care l-a băgat în remisiune. „În următorii cinci ani totul părea în regulă, cancerul nu revenise", spune el. „Apoi, la un test lunar de sânge, numărul de trombocite crescuse semnificativ", spune Jahner. Leucemia se întorsese.

În mai 2014 a fost supus unui dublu transplant cu celule stem, recoltate din sângele cordonului ombilical. Și acest tratament părea a fi un succes. După un an, Jahner povestește că și-a reînceput viața. A mers la Bismarck State College pentru a studia ingineria, juca racquetball, mergea des la vânătoare și la pescuit. Dar în martie 2016, cancerul l-a lovit pentru a treia oară. „Doctorii îmi mărturiseau că și-au epuizat toate resursele", își amintește el. „Am avut un șoc. Nu voiam să accept că totul se terminase. Plângeam mult, dar și părinții și sora mea erau foarte afectați." Sora lui, Erin, de meserie asistentă, a luat legătura cu Centrul Fred Hutchinson pentru a-l băga pe Jahner într-un studiu clinic.

Reacția lui Jahner la injectarea cu celule T a fost relativ moderată - câteva zile cu febră, 39,4 grade Celsius. Însă terapia distrugea cancerul. „Un tratament de 21 de zile a funcționat, iar cei șapte ani din tratamentele anterioare nu au avut același efect", spune el. Dar istoricul lui de dezamăgiri l-a făcut precaut. „Suntem pe un teritoriu necunoscut", spune el. „Este înfricoșător. Dar aș o stare de bine când știi că nu mai există cancer în tine."

Ca să înțeleagă cât mai bine cum funcționează tratamentul și să-l facă mai puțin înfricoșător, oamenii de știință merg la universități, la companii în biotehnologie și la Institutul Național de Cancer, SUA, și adună informații cu privire la imunoterapia cancerului. Din 2011, a devenit sectorul care se dezvoltă cel mai rapid, nu doar în domeniul oncologiei, ci în întreaga industrie farmaceutică. „Nu există vreo industrie farmaceutică care să nu fi investit în imunoterapia cancerului", spune dr. Jeffrey Bluestone, un cercetător care studiază celulele T la UC San Francisco. „Investiția este amplă și justificată, deoarece promisiunea imunoterapiei este foarte mare."

Câteva progrese înregistrate: compania în biotehnologie Juno Therapeutics raportează că a desfășurat zece studii în tehnologia celulelor imune, fiind în stadii clinice ori preclinice, la centre academice precum Fred Hutchinson și Memorial Sloan Kettering. Institutul Național de Cancer, SUA, a încheiat un parteneriat cu Kite Pharma pentru a crea noua generație de proteine CAR în patru programe clinice. Iar Penn Medicine a deschis Centrul Novartis-Penn pentru Terapii Celulare Avansate cu scopul de a dezvolta cercetarea asupra receptorilor de antigen himeric.

Comunitatea științifică se simte paralizată. Profesorii consideră că progresul este lent și limitat din cauza slabei finanțări. „Este un proiect cu risc ridicat, deoarece s-ar putea să nu funcționeze, și există o competiție prea mare pentru bani puțini", spune dr. Yee de la MD Anderson.

„Scopul meu e să reduc sau chiar să elimin cât mai multe bariere", spune Bluestone. El e persoana desemnată de Sean Parker - cunoscut pentru ajutorul oferit în lansarea inovațiilor, ca Napster și Facebook - ca președinte și CEO al Institutului Parker pentru Imunoterapia Cancerului, a cărui valoare este estimată la 250 de milioane de dolari. (Deja un filantrop în lumea științei și a sănătății publice, Parker a investit mai mult în cercetarea cancerului când prietena sa, producătorul de film de la Hollywood, Laura Ziskin, a murit în 2011 de cancer de sân.) Institutul a fost creat pentru a ajuta cercetările prin colaborările principalelor centre de cancer din SUA: MD Anderson, Memorial Sloan Kettering, Stanford, UCLA, UCSF și Penn. Acesta încearcă să înlesnească legăturile, astfel încât o descoperire a unui institut să fie disponibilă imediat cercetătorilor de la alte centre.

„Vom face progrese mult mai repede și vom avea mai mult succes împreună decât cu o abordare individualizată, izolată", spune Bluestone.

Însă, în spatele acestui succes răsunător și a sumelor imense de bani, totul se reduce la bărbați precum Biggs, Floyd și Jahner. Le-au fost înapoate vieți. În vârstă de 35 de ani și fără cancer, Biggs este căsătorit și are doi fii, născuți în 2013 și 2014 – ani pe care nu i-ar fi trăit dacă nu exista această nouă terapie. Deși rata sa de supraviețuire rămâne încă un mister, „este extraordinar faptul că nici nu mă mai gândesc la cancer", spune Biggs. „Viața este minunată."

> „Toată lumea a investit în imunoterapia cancerului. Promisiunile sună bine."

NOI RECRUȚI

Alte imunoterapii pe bază de celule te pot ajuta să lupți împotriva cancerului așa cum n-o poate face terapia CAR.

1/ Receptori ai celulelor T (TCR)
Aceștia sunt capabili să recunoască proteine intracelulare în interiorul celulelor tumorale, nu numai la suprafață. Acest potențial îi poate face luptători mult mai eficienți.

2/ Limfocite infiltrative tumoral (TIL)
Celulele-soldat atacă deja cancerul. Se aleg cele mai bune, se multiplică în laborator, sunt reintroduse în organism, unde vor stimula mecanismele de apărare, ajute de medicamente.

3/ Terapia cu celule T endogene (ETC)
Capturează celule T reactive natural din corp, de aceastã dată din sânge. Sunt mai greu de găsit și de crescut decât TIL-uri, dar pot fi utile împotriva multor tumori solide.

4/ Terapii mixte
Cu abordarea „mesteacă-și-potrivește", cercetătorii pot amplifica și controla impactul terapiei CAR cu celulele T, folosind un medicament pentru ajustarea atacului și inițierea altor părți ale răspunsului imun.

Acum ai rock-ul pe telecomandă.

It Rocks!

Rock cât vezi cu ochii.

Antrenamentele

„Oamenii sunt atât de prinși în rutină încât fac mereu același lucru. Eu vreau să fiu un expert în multe lucruri diferite."

Conor McGregor, campion UFC

P. 84

Definește-ți mușchii
Sculptează-ți întregul trup în opt săptămâni.

P. 86

Agil, flexibil, ostil
Dezlănțuie puterea absolută în stilul Conor McGregor.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

FOTOGRAFIE DE PETER YANG

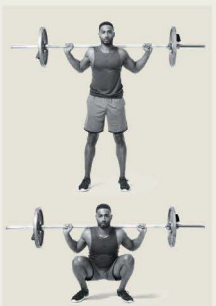
Antrenamentele (de la pagina 31)

Definește-ți mușchii

Acest plan de antrenament cu durata de o săptămână, furnizat de Alex Viada, combină descoperiri noi cu strategii de pregătire consacrate. Nu numai că îți vei construi un corp armonios, ci îți vei amplifica puterea și anduranța. Urmează programul timp de opt săptămâni.

1 Tracțiune

Lasă-ți corpul să atârne de o bară, folosind o priză pronație, cu palmele depărtate la nivelul umerilor. Trage pieptul spre bară și apropie omoplații. Fă o pauză și coboară ușor corpul în poziția de start.



2 Genuflexiune cu haltera

Așază o bară încărcată, pe spate. Du-ți bazinul în spate, flexează genunchii și coboară-ți corpul până când ai coapsele paralele cu podeaua. Fă o pauză și inversează mișcarea pentru a reveni la start.

4 Împins cu haltera de pe bancă

Ține o bară încărcată deasupra sternului, folosind o priză pronație, cu palmele depărtate la nivelul umerilor. Coboară bara spre piept, fă o pauză și apoi împinge-o din nou în poziția de start.

5 Ramat cu haltera

Apucă o halteră cu priză pronație, cu brațele puțin peste nivelul umerilor. Coboară trunchiul până la 45 de grade față de podea. Trage bara spre abdomenul superior. Fă o pauză și coboară încet haltera.

6 Genuflexiune bulgărească, cu fandare

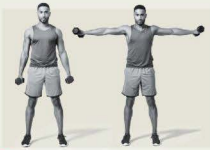
Ține două gantere, cu piciorul drept sprijinit pe o bancă, în spate. Coboară corpul cât poți. Revino. Fă toate repetările; schimbă picioarele.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. Grooming (exerciții): Muriel Vancouver/T3 Tools și Oribe Hair Care/Exclusive Artists Management; Jeremy Kit Lange în cutină)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

3 Presa pentru picioare

Așază-te în aparat și alege o greutate cu care poți face numărul recomandat de repetări (nu mai multe). Îndoaie picioarele spre trunchi. Fă pauză și împinge greutatea în poziția inițială.



7 Ridicare laterală cu gantera

Ține două gantere ușoare în mâini, brațele în lateral și palmele spre interior. Ridică treptat greutățile la nivelul umărului; apoi coboară-le ușor.

8 Fandare din mers cu gantera

Stai drept, cu gantere în mâini. Pășește în față cu stângul și coboară corpul până ai genunchiul la 90 de grade. Ridică-te și repetă, cu dreptul.

9 Îndreptare Dimel

Apucă o halteră încărcată, cu priză pronație. Du bazinul în spate și bara sub genunchi. Împinge în forță bazinul în față în timp ce revii la start.

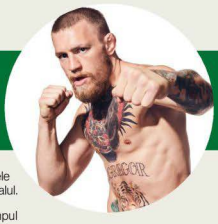
Planul săptămânal de pregătire

Fă exercițiile numerotate și mișcările cardio listate în ziua specifică. De exemplu, luni vei face împins cu haltera de pe bancă, ramat cu haltera și apotrachiuni, urmate de 30 de minute de cardio.

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
EXERCIȚII	4 3 seturi, o repetare 4 6 seturi, 3 repetări (ridicări și coborâri treptate) 5 8 seturi, 3 repetări 1 3 seturi, maximum de repetări	2 3 seturi, o repetare 6 6 seturi, 3 repetări 3 6 seturi, 3 repetări 8 6 seturi, 25 de repetări	ZI DE ODIHNĂ		4 3 seturi, 5 repetări 4 5 seturi, 3 repetări; o secundă de pauză în poziția de jos 7 10 seturi, 3 repetări 5 10 seturi, 3 repetări	2 5 seturi, 3 repetări 9 3 seturi, 5 repetări 3 3 seturi, 12 repetări 8 8 seturi, 25 de repetări	
CARDIO	Intensitate scăzută: 30 de minute	6 seturi de două minute de sprinturi, cu două de pauză		Intensitate ridicată: 35 de minute			Intensitate scăzută: 60 de minute

Antrenamentele (de la pagina 58)

Agil, flexibil, ostil: planul de 13 minute



Musculatura accordată slăbește puterea. Această rutină zilnică, inspirată din antrenamentele lui Conor McGregor creată de antrenorul său, Ido Portal, te va ajuta să-ți dezlănțui potențialul.

INSTRUCȚIUNI Efectuează exercițiile ca un flux. Începe cu prima mișcare, menține-o timpul alocat și treci direct la următoarea. Continuă până când ai completat toate cele cinci mișcări.

1 Flexie discontinuă

Începe genunchează cu mâinile pe podea. Pune glezna stângă spatele genunchiului drept. Așază-te cât de jos poți și mișcă ușor bazinul ambele părți. Fă asta timpul alocat; schimbă și repetă. *Timp: un minut per parte.*

2 Fandare joasă

Stai fandare, cu dreptul întins și cu stângul față lui. Apleacă-te înainte cu dreapta pe podea și stânga aproape de talpă, astfel cotul să împingă genunchiul stâng exterior. Împinge bazinul către podea până simți o întindere de mușchi la nivelul șoldurilor. Menține poziția timpul alocat. Schimbă părțile și repetă. *Timp: un minut per parte.*

3 Fandare laterală joasă

Stai poziție de fandare, cu genunchiul drept flexat și piciorul stâng întins lateral. Apleacă-te înainte și pune mâinile pe podea. Împinge bazinul către podea cât mai mult posibil. Menține poziția timpul alocat; apoi schimbă părțile și repetă. *Timp: un minut per parte.*

4 Genuflexiune pe vârfuri

Stai genuflexiune, cu picioarele apropiate, călcâiele ușor ridicate și degetele lipite de podea pentru echilibru. Menține poziția. Ar trebui să simți întindere la nivelul bazinului, gleznelor și spatelui. *Timp: un minut.*

5 Aplecare înainte cu genuflexiune adâncă

Cu picioarele perfect întinse, apucă vârfurile pantofilor cu mâinile și coboară trunchiul timp ce menții spatele drept. Vei simți cum ți se întind bicepșii femurali. Menține poziția cinci secunde. Coboară fundul și execută o genuflexiune adâncă, cu trunchiul cât mai drept posibil. Menține poziția cinci secunde. Inversează mișcarea și repetă de zece ori. Petrece restul timpului într-o genuflexiune adâncă, folosind coatele pentru a ține genunchii depărtați. *Timp: patru minute.*

6 Atârnare liberă

Apucă bara de tracțiuni cu o priză pronație, coordonează abdominalii și fesierii. Atârnă de bară; inspiră și expiră profund. Vei simți o întindere la mușchii marelui dorsal. *Timp: 1-2 minute.*

Timp 13 minute

Zi de antrenament Fă încălzirea.

Zile de odihnă Efectuează-le de câte ori este cel mai convenabil.

SFATURI DE LA PROFESIONIST

- Respiră profund pe parcursul exercițiului. Ajută la relaxarea mușchilor.
- Nu-ți face griji dacă nu poți să stai într-o poziție doar fă stretching cât mai profund posibil timp ce menții o postură corectă.

Adaptare de Luiza Gabriela Vâlcan. PETER HANS (McGregor) grooming: Sydney Sokol/The Wall Group; grooming (restul): Gina Kay/Rue Beauty Marks

FOTOGRAFII DE RYAN O.

AUTUMN OFFERS

TRAIN YOUR BODY AT BODY ART WELLNESS CLUB!

LOCURI LIMITATE!

DE LA 55 EURO / LUNĂ*

PRIMELE 100 DE ABONAMENTE BENEFICIAZĂ DE TARIFE SPECIALE LA TOATE TIPURILE DE ABONAMENTE.

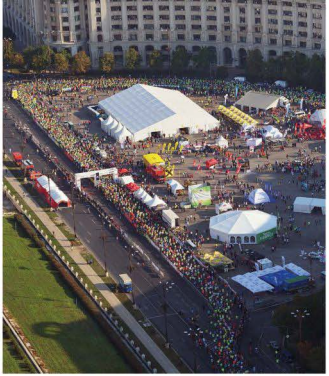
* Oferta nu se cumulează cu alte promoții, este supusă unor termene si condiții și este valabilă până la epuizarea locurilor disponibile.
** Prețul include TVA și reprezintă tipul de abonament Window Full Time Dry (1 lună, acces la sala de fitness, aerobic și zona SPA).

www.body-art.ro | office@body-art.ro
Tel.: +40 31 106 1160 | +4 0731 111 113 | Fax: +40 31 106 1161
7D Vitan Bârzești - RIN Grand Hotel

Body Art Wellness Club

Lista lunii

Lucruri pe care ar trebui să le accepți



1 E aglomerat în oraș (și pe Valea Pahovei). Știi ce? Sunt mai multe mașini decât erau pe vremea când s-au construit drumurile astea și nu vor fi prea curând mai puține, iar drumuri mai late și autostrăzi vor apărea peste niște ani buni. Folosește Waze sau evită orele de vârf.

2 S-a stricat Vama Veche. De 20 de ani se tot strică, dar, oumva, pentru fiecare puști de 18 ani e cel mai cool moment al vieții. Poate că Vama din adolescența ta nu mai e aia și pentru că ai crescut tu.

3 Se ascultă manele la petreceri. Da, muzica asta nu mai e paria, se pune și la party-urile cool, ba chiar dansează toate hipsteriţele pe ea. Am integrat un gen muzical local în playlistul nostru și am trecut peste momentele în care voiam să umplem țara de cântăreți români de reggae, Brit pop sau latino.

4 Sondajele online nu funcționează. Decât, cel mult, pentru site-ul care le găzduiește. Rezultatele reprezintă părerea unui public care e acolo pentru că îl interesează lucrurile despre care scrie site-ul respectiv, iar asta înseamnă deja o selecție. Serios, vrei să facem un sondaj despre cât de buni sunt cârnații de porc ca să-ți demonstrăm?

5 Se postează tâmpenii pe Facebook. Aproape orice ființă umană cu acces la Internet are cont pe Facebook, ar fi culmea să posteze doar pe gustul tău. Folosește hide sau unfollow, nu te plânge pe wall – alții ar putea considera asta o tâmpenie.

6 Există cupluri gay. Și că ar trebui să aibă aceleași drepturi ca și restul cuplurilor. Serios, e 2016, nici măcar n-ar mai trebui să avem discuția asta.

7 Se blochează orașul pentru o alergare. Există din ce în ce mai mulți pasionați de sport, așa că nu-i un capăt de lume dacă se închid niște bulevarde în weekend ca să se desfășoare un maraton. Chestia asta se întâmplă și la New York, Viena sau Paris și sunt niște sărbători urbane, nu prilej de mormăituri în barbă.

8 iPhone nu mai e „telefonul suprem". Orice „flagship" al unui producător de telefoane serios e un telefon foarte bun, ca să nu mai vorbim de modelele specializate. E vremea să-ți alegi telefonul în funcție de nevoile tale, nu pentru că e la modă.

9 Nu mai folosește nimeni Yahoo Messenger. Dacă te duci la o tipă simpatică și îi spui „Dă-mi ID-ul tău de Mess", nu faci decât să semnalizezi că n-ai mai ieșit din peșteră din 2008.

10 Nu e OK să fii misogin. Dacă vreo celebritate macho a spus ceva ciudat despre femei și și-o ia de la toată lumea, poate că ar trebui să-l tragi de urechi pe respectivul. Sau să verifici cât de comodă e canapeaua.

11 Schimbările climatice se întâmplă. Da, planeta se încălzește și „Dacă există încălzire globală, de ce e azi frig?" nu mai trebuie postat pe Facebook. Contează mediile lunare și anuale, nu cum e vremea într-o zi sau alta.

12 Politicienii sunt nașpa. Bravo, Sherlock. Votează alții, implică-te în inițiative civice sau apucă-te chiar tu de politică. Lucrurile nu se schimbă peste noapte și nici nu se întâmplă de la sine, e nevoie să ne dăm cu toții interesul.

De Mihai Ghiuzu, Running Club Association/Mihai Oțeu - Photofun, GalvenTrendStock, Arpas, GalvenGettyImages

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

Cum să vezi lumea într-o viață

Copii mici
America de Nord
O călătorie spre sud-vest.
PAGINA 40

Adolescenți
Asia
Vezi urangutani în Borneo.
PAGINA 48

La 20 de ani
Europa
Vizitează orașe pline de viață.
PAGINA 52

La 30 de ani
Australia
Închină un pahar într-o lume aparte.
PAGINA 58

La 40 de ani
America de Sud
Urcă pe vulcanii din Chile.
PAGINA 64

La 50 de ani
Africa
Alege cel mai potrivit safari.
PAGINA 72

La 60 de ani
Antarctica
Pleacă într-o croazieră unică.
PAGINA 76

din Septembrie la orice punct de difuzare a presei
www.natgeo.ro

o revistă editată de
BurdaInternational RO

INSIDER EVENTS & PROMO

ADIDAS • COS • ECCO • FOREVER 21

CONSTRUITĂ PENTRU CONCENTRARE

adidas, liderul inovației sportive, anunță lansarea unei noi categorii de produse, adidas Athletics. Această categorie va avea o abordare nouă asupra tradiționalului echipament dinaintea sau de la finalul antrenamentului, fiind conceput special să elimine situațiile care pot distrage atenția atletului și să maximizeze capacitatea de concentrare în momentele tensionate de dinaintea competiției.

adidas.com

COLABORARE PENTRU ARTĂ

COS anunță colaborarea cu renumitul muzeu Solomon R. Guggenheim din New York începând cu 7 octombrie și până în 11 ianuarie 2017, în calitate de sponsor al marii expoziții retrospective a lucrărilor semnate de pictorița de origine americană Agnes Martin, unul dintre talentele de neegalat din pictura secolului al XX-lea. Lucrările semnate de Martin dedicate exprimării inocenței, fericirii și frumuseții au inspirat echipa de design COS timp de mai mulți ani.

cosstore.com

MINIMALISM ȘI FOLCLOR

ECCO a pregătit pentru această toamnă o colecție bine înrădăcinată în patrimoniul scandinav. În acest sezon, noua colecție ECCO ia două direcții principale: una care cuprinde stilul de viață scandinav simplu și care se concentrează asupra lucrurilor naturale; iar cealaltă direcție este inspirată de folclor, cu un aspect eclectic și energic.

ecco.ro

O NOUĂ LANSARE

În prima zi a lunii septembrie, s-a deschis primul magazin Forever 21 din București, amplasat în noul centru comercial ParkLake, unde au fost invitați cei mai în vogă artiști, prezentatori TV, trendsetteri, precum și cei mai populari bloggeri de fashion și reprezentanți mass-media. Forever 21 este un retailer de haine, încălțăminte și accesorii pentru femei și bărbați, cunoscut pentru faptul că oferă cele mai în vogă tendințe în modă la un preț foarte bun.

forever21.com

Men'sHealth

Ghid de stil

Fii mereu la modă

Fotografie de
ROBERT PETREANU

TOAMNĂ 2016

PAGINA 92
Cum să te îmbraci mereu bine
Sfaturi de stil de la Tommy Hilfiger.

PAGINA 94
Arată ca un superstar
Învață din secretele lui Rafael Nadal.

PAGINA 96
Adaptează trendurile
Află ce se poartă toamna aceasta.

PAGINA 104
Investește în ce e mai bun
Fă cunoștință cu noile piese esențiale din garderoba ta.

PAGINA 110
Kitul tău complet de îngrijire
Parfumuri, produse de față și de corp, sfaturi pentru noua ta frezăă.

PAGINA 114
12 moduri de a arăta rău
Evită ținutele astea!

REALIZATORI
Elisabeta Gedő
Ioana Vasile

Cum să te îmbraci mereu bine

De Tommy Hilfiger

Mi-e ușor să definesc stilul care nu se demodează:

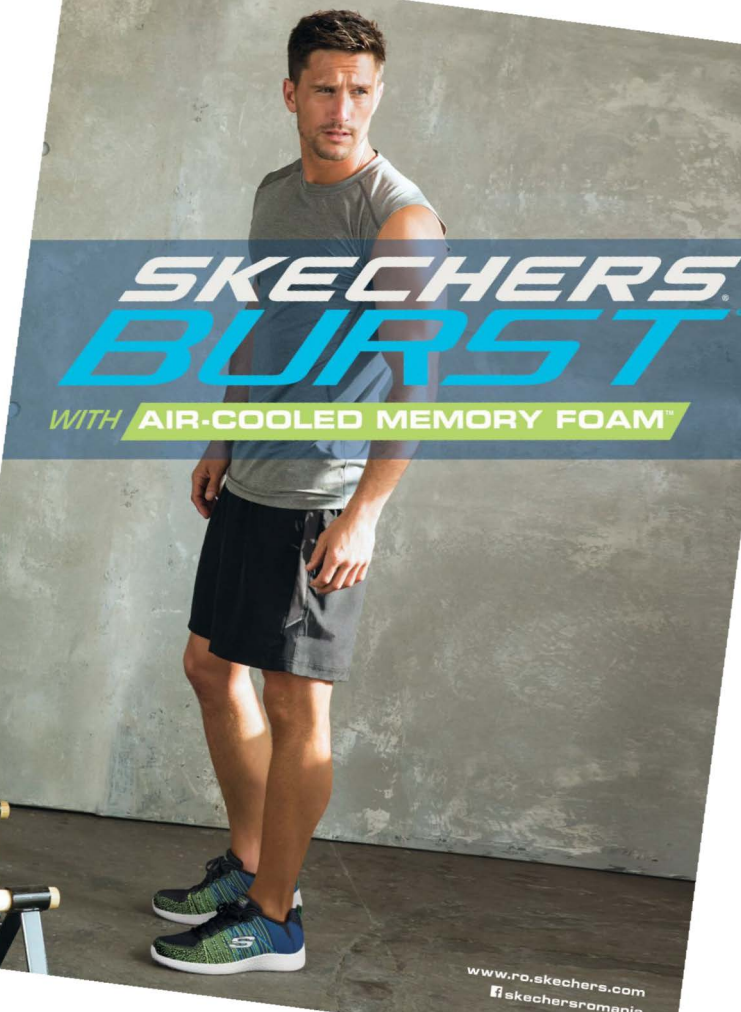
Înseamnă încredere în sine, exprimă personalitatea și e despre designeri clasici, ușor de purtat și cool.

Sunt întrebat adesea de către bărbați ce trebuie să facă pentru a avea stil. Răspunsul meu nu s-a schimbat prea mult din 1985, când mi-am înființat compania: alege piese versatile, cum ar fi jeanșii închiși la culoare sau chinos. Poartă sacouri navy cu cămăși apretate și dă-le un aspect elevat cu ajutorul unei cravate sau al unei batiste. Adaugă un accesoriu precum o geantă încăpătoare sau șosete colorate (o soluție bună atunci când vrei să porți culori sau imprimeuri). Nu te da înapoi de la a face layering cu ajutorul unei geci din blugi sau al puloverelor și adaugă o piesă statement precum un ceas moștenit sau un ac de cravată. În final, nu uita elementul crucial: să vină bine. Costumul și cămașa perfecte din țesături de calitate nu vor arăta bine dacă le lipsește un croi bun. Să-ți faci un costum la comandă e mai ușor și mai puțin scump decât ți-ai imagina.

Ajută mult și să vezi ce funcționa în trecut. Eu îmi deschid arhivele în fiecare sezon și mă uit la trendurile din anii '20 până în anii '60 și anii 2000. Multe tendințe sunt depășite acum, dar îmi place să le caut și să le reimaginez într-o cheie modernă. Sau cum să faci ceva vechi să arate actual. Ia un element mic, cum ar fi un imprimeu sau un detaliu, și dă-i o viață nouă. Asta te va învăța ce va rezista în timp. O jachetă bomber din piele, o pereche de jeanși cool sau un pulover în V, de exemplu, toate sunt esențiale și trec testul timpului. Scopul meu este să reinventez acele piese clasice și să le dau o notă modernă.

Mă inspiră bărbați ca Robert Redford, Steve McQueen sau James Dean, pentru că imaginea lor a rămas la fel de actuală de-a lungul decadelor și au demonstrat că stilul înseamnă încredere în sine și atitudine. Ei întruchipează stilul clasic american, lejer, care funcționează la fel de bine cu un costum din trei piese sau jeanși și tricou. Ideea e să nu te iei prea mult în serios. Privește fiecare zi ca pe o ocazie de a-ți exprima personalitatea și de a te distra. Asta nu se va demoda niciodată.

Adaptare De Elisabeta Dedă. Tommy Hilfiger


SKECHERS
BURST
WITH AIR-COOLED MEMORY FOAM™
www.ro.skechers.com
skechersromania

Arată ca un superstar

Regele zgurii și unul dintre cei mai iubiți tenismeni ai momentului a intrat în formă pentru cea mai nouă campanie Tommy Hilfiger

Rafael Nadal

VÂRSTA 30

CARIERĂ Jucător de tenis, fost nr. 1 mondial, câștigător a 14 Grand Slam-uri, medaliat cu aur la Beijing și Rio (dublu)

STILUL SĂU „Când nu sunt pe terenul de tenis, stilul meu e destul de relaxat – îmi plac hainele confortabile, casual pentru zi și stilul sofisticat pentru seară și ocazii speciale", spune Nadal. Fiind prieten de ani buni cu Tommy Hilfiger, n-a fost o surpriză că acesta i-a cerut, în 2015, să devină imaginea celebrului brand american, atât pentru colecțiile de underwear și de costume, cât și pentru parfumul Bold. „Să lucrezi cu Tommy e o experiență fantastică – are mereu un zâmbet pe față și o atitudine pozitivă. E o persoană specială, cu un gust desăvârșit și un ochi făcut pentru design. Știe mereu ce arată bine și dă sfaturi de stil excelente ", declară tenismanul.

NOUA COLECȚIE Versiunea din toamna 2016 a boxerilor de la Tommy Hilfiger vine cu o nouă bandă elastică inscripționată cu numele brandului și celebra combinație de roșu, alb și albastru. Designul inovator folosește un material din bumbac și microfibre, sofisticat, durabil și confortabil. Campania de promovare a fost realizată în Palm Springs, California, de fotograful Mikael Jansson și stilistul Sean Spellman.

***Boxeri Tommy Hilfiger**, 129 lei. Colecția este disponibilă în magazinele Tommy Hilfiger.*

Adaptează trendurile

Se presupune că ți-ai pus bazele stilului cu piese clasice, așa că e timpul să vezi ce trenduri poți purta arătând firesc și totuși la modă.

De Elisabeta Gedő / Fotografii de Robert Petreanu

Carouri și pătrățele

Nu că s-ar fi demodat vreodată, însă toamna aceasta s-au regăsit în exces pe la o mulțime de designeri. Dacă știi sigur că-ți plac, acum e momentul să le porți. Sacouri, cămăși, pardesie, pantaloni sau costume din trei piese, toate sunt în regulă.

INSPIRAȚIE Nouă ne-au plăcut cele din show-ul Bottega Veneta și Raf Simons pentru că sunt purtabile, în culori armonioase, precum nuanțele de albastru închis cu bej sau tonuri de gri cu accente de roșu.

SFAT Cel mai simplu și mai sigur este să porți un outfit cu o singură piesă în carouri. Ar putea să fie o jachetă, de exemplu. Dacă îți place să te faci remarcat și ai curaj, poartă un outfit întreg în carouri. Însă alege-le cu atenție, să fie de aceeași mărime și în aceeași paletă de culori

Costum Etro, 5.960 lei, Mengotti
Cămașă Brooks Brothers, 549 lei

Tăieturi simple

Un trend care ne-ar plăcea să rămână pentru totdeauna este cel al liniilor curate, al tonurilor discrete și al culorilor neutre, dar cu un design modern. Primează lâna virgină, stofele texturate și finisajele impecabile.

INSPIRAȚIE Genul acesta de outfituri se găsesc la Valentino, Hermès și COS. Se potrivesc unui bărbat matur, care știe ce vrea.

SFAT Poartă malete pe sub pulovere și sacouri și obține un aspect și mai serios cu o pereche de pantofi robuști, care să te țină bine cu picioarele pe pământ.

Cardigan COS, *cosstores.com*
Maletă COS, *cosstores.com*
Pantaloni COS, *cosstores.com*
Broșă AA Petcan, *450 lei*
Pantofi Burberry, *2.680 lei*

Grooming: Tania Ciuma, Hairstyle: Mihai Marcu/Beauty District, Make Brand/Model: Michelle, Pro Control: Oberto de Hotelier, retro.ro

Detalii militărești

Uniformele din armată sunt o sursă neobosită de inspirație. De la tonuri kaki sau imprimeuri camuflaj la detaliile aurii regăsite pe costumele gărzilor regale, toate sunt masculine și numai bune de purtat.

INSPIRAȚIE La Burberry, Dries Van Noten și Balmain au fost cele mai spectaculoase haine de acest fel. Sigur vei găsi în magazine variantele lor purtabile.

SFAT Sunt ceva șanse să te bucuri de un palton cu accente military mai mult decât un sezon, dacă alegi un model mai diluat și nu prea încărcat, dar cu detalii frumoase, cum ar fi nasturii sau buzunarele.

Jachetă H&M Studio, *399 lei*
Pulover Modern Essentials by David Beckham, *89,90 lei*
Pantaloni H&M, *159 lei*
Cizme H&M Studio, *499 lei*

Arts and crafts

Tricotajele-vedetă din acest sezon au un puternic aspect hand made în cel mai bun sens al cuvântului. E vorba de culorile vii și de modul de fabricare. Ești liber să le porți cu nonșalanță. Ai de ales între pulovere, fulare sau chiar jachete.

INSPIRAȚIE S-ar putea să-ți placă cele de la Prada, dacă ești fanul hainelor multicolore. Sunt de remarcat și cele de la Missoni sau Zegna, pentru că au culori mai discrete și un design aparte.

SFAT Pentru că sunt destul de voluminoase, ar fi bine să le suprapui peste bluze și cămăși din țesături mai subțiri, ca să nu pari supraponderal. Îmbracă o singură piesă colorată alături de restul outfitului în culori neutre.

***Pulover Paul Smith**, 1.099 lei, Sport/Couture*

Jacheta sport

Sperăm că n-ai uitat treningurile din anii '80, pentru că sunt la mare căutare în 2016. Acum e în regulă să le porți, dacă vrei să arăți cool și actual. Uită-le pe cele vintage, pentru că cele de acum sunt o reinterpretare și au un aer contemporan.

INSPIRAȚIE Cu siguranță personajele lui Wes Anderson s-au găsit în moodboardurile directorilor de creație de pretutindeni, dar și la Gucci, Burberry sau Neil Barret.

SFAT Vei găsi inclusiv modele cu paiete și fireșe că vei sta departe de ele, la fel cum le vei evita și pe cele cu prea multe culori. Dacă vrei să joci sigur, alege ceva mai neutru, cum ar fi pe alb și navy.

***Jachetă Neil Barret**, 4200 lei, Mergotti*
***Pantaloni H&M**, 159 lei*

Obiecte metalice

Articolele de îmbrăcăminte cu reflexii de staniol s-au extins până la pantaloni și jachete puffa. Sunt interesante și poți merge cu valul, dacă ai curajul să strălucești. Altfel, poți alege ca doar anumite detalii să fie argintii.

INSPIRAȚIE Urmărește colecțiile Versace, Calvin Klein și DSquared2 ca să înțelegi despre ce e vorba. Vei observa outfituri metalice din cap până în picioare sau ținute mai relaxate și purtabile.

SFAT Integrează ceva strălucitor într-o ținută casual. E bine să fii cât mai lejer și să o porți ca și cum e foarte normal să ai elemente strălucitoare pe tine.

Palton H&M Studio, *499 lei*
Jachetă Emporio Armani, *879 lei, Sport/Couture*
Pantaloni Z.Zegna, *1.189 lei, Sport/Couture*
Geantă COS, *cosstores.com*
Pantofi Sport Burberry, *1.580 lei*

Aplicații și broderii

Iată un trend pe care nu trebuie să-l iei în serios dacă vrei să-l abordezi. Amuză-te când vezi jachete cu mesaje cusute pe mătase, pisici sau detalii florale. Le mai poți întâlni pe paltoane sau chiar pantaloni din denim, toate cu un aer nostalgic-retro.

INSPIRAȚIE Suvenirele anilor '50, tapiseriile baroce sau stilul hippie, așa cum le interpretează Gucci, Dries van Noten și Saint Laurent.

SFAT Cel mai bine este să te limitezi doar la o cămașă sau la o jachetă. S-ar putea ca jeanșii brodați să li se potrivească de minune adolescenților. Poartă-le ca pe niște haine normale din dulapul tău.

Jachetă Scotch and Soda, 1.249 lei, Collective
Pantaloni H&M, 159 lei
Pantofi Burberry, 2.680 lei

Investește în ce e mai bun

Pune-ți bazele garderobei cu aceste piese clasice care vor arăta mereu senzațional.

De Dan Michel și Elisabeta Gedó / Fotografii de Victor Oancea

Aviatorii

În 1930, Bausch+Lomb au creat ochelarii cu filtre UV pentru piloții din Forțele Aeriene. De atunci, forma clasică de lacrimă a câștigat un statut iconic. Un motiv puternic este forma practică, cea care flatează orice fizionomie. „Aviatorii arată bine pe oricine, indiferent de vârstă", spune stilista Jacqui Stafford, autoarea The Wow Factor. De asemenea, aviatorii pot fi o soluție perfectă atunci când vrei să întregești un look din piese de bază, cum ar fi pantalonii chinos, pe care îi porți în weekend, sau costumul din trei piese, când mergi la o nuntă în aer liber.

CAUTĂ Dă-le aviatorilor un update, alegând o pereche cu reflexii subtile într-o culoare neașteptată (preferatele noastre sunt lentilele verzi) sau un model cu o linie puternică între rame. „Îți vor accentua sprâncenele, dar vor păstra toate elementele care fac din acest model un clasic", spune Stafford.

CHELTUIEȘTE Pentru început, o pereche standard, și cea mai populară, te va costa cam 150 de euro, dar dacă alegi o pereche mai specială, polarizată și mai robustă, cu atât mai bine. Cei din imagine sunt făcuți din oțel inoxidabil și ultrarezistent.

Ochelari Giorgio Armani, *Optiblu, 1.149 lei*

Ilustrații de Maurice Vellekoop

Pantofii Wingtips

Acești pantofi ornați și-au primit numele de la perforațiile în formă de W care seamănă cu o pasăre în zbor. Considerați mai puțin eleganți decât pantofii oxford, sunt între formal și casual. Și nu se demodează: o pereche de calitate va arăta la fel și peste zece ani. Ia-te după italieni și poartă-i cu jeanși de culoare închisă și cu sacou casual.

CAUTĂ La fel ca ceasurile, pantofii pe negru și maro vor fi protagoniștii, dar trebuie să mai alternezi din când în când. Verde închis sau navy sugerează că ești deschis să îți asumi riscuri. O pereche din piele granulată va arăta mai puțin formal, dar totuși rafinată. Poți să te abați de la reguli din când în când și să-i iei fără șosete vizibile, cu pantaloni care se opresc deasupra gleznelor sau cu o pereche de jeanși mai uzați.

CHELTUIEȘTE Desigur, 250 de euro e un preț un pic cam mare, dar îi vei purta zece ani de-acum încolo. Pantofii brogue artizanali costă chiar mai mult de atât; ceea ce plătești este durabilitatea. O regulă de bună purtare: lustruiește-i cam o dată pe săptămână dacă îi porți regulat sau dacă i-ai purtat pe ploaie, zăpadă, lapoviță sau asfalt cu sare.

Pantofi Burberry, *2.790 lei*

Detaliile

Șosetele

Există două categorii de bărbați: una a cărei sertar este plin cu șosete în culori serioase și alta a celor cu care e amuzant să stai la o bere. Tipul amuzant știe că șosetele pot adăuga personalitate hainelor plictisitoare, cum sunt cele kaki sau pantalonii bleumarin. Se aprobă cele cu o dungă colorată sau chiar un imprimeu de camuflaj. Preferatele noastre sunt cele de la COS, H&M sau Massimo Dutti.

Detaliile

Butonii

Butonii potriviți pot vorbi despre faptul că îți place să colecționezi monede vechi sau că te pasionează pokerul. Cei din metal robust sunt simpli și clasici. Cei cu pietre Swarovski și aspect de bijuterie sunt cam flamboianți.

Geanta din piele

„O geantă de calitate trebuie să reziste mai bine de zece ani, în timp ce una ieftină va trebui s-o înlocuiești o dată la câțiva ani", spune directorul executiv de fashion și grooming de la Men's Health, Brian Boyé.

CAUTĂ E important ca elementele metalice să fie puternice, fiindcă sunt niște puncte de siguranță ale unei genți. Testează-o înainte de a o cumpăra: apucă o porțiune de piele și plimbă-o. Dacă e rigidă ca un plastic sau rămâne îndoită, caută alta. „Pielea de calitate este pliabilă", spune Brian Boyé. Fermoarele ar trebui să se deschidă și să se închidă cu ușurință din prima. Cele metalice sunt de departe cele mai rezistente. Evident, alege un model cât mai funcțional

CHELTUIEȘTE Orientează-te după cele cu prețuri între 400 și 1.000 de euro. Nu te lăsa sedus de culorile momentului, se vor demoda rapid. Boyé te sfătuiește să păstrezi verdele-neon pentru pantofii sport. Cele mai sigure culori sunt negru și maro. Nu te obosi să repari sau să eviți zgârieturile. Lasă-le așa cum sunt și bucură-te de o geantă care va îmbătrâni frumos.

***Geantă Tommy Hilfiger,** 1.839 lei*

Denimul albastru

De la Kerouac la Kanye, i-au purtat generații întregi. Vor rămâne uniforma tinerilor rebeli, dar și a vieții de zi cu zi. „Nu contează ce se întâmplă în modă, denimul este singura constantă. O pereche de jeanși albastru închis, drepți și cu o tăietură perfectă, nu se vor demoda niciodată", spune Megan Collins, fondatoarea site-ului Girlfriend, un site de modă masculină.

CAUTĂ O culoare mai închisă. Vor semăna poate cu cei netratați absolut deloc, dar arată totuși ușor uzați, drept urmare, nu trebuie să-i porți o veșnicie, până când vor avea patina timpului. Și optează pentru simplitate: cusături discrete, linie dreaptă a croiului și albastru clasic, pentru că aceste elemente îi fac atât de valoroși. Evită tot ce e încărcat, strălucitor sau etichetat ca fiind lejer, spune Collins. Dacă ajungi la un rodeo, atunci poți alege evazații, altfel poți să uiți de ei.

CHELTUIEȘTE Cu aproximativ 100 de euro, găsești Levi's care vin perfect sau poți cheltui de două ori mai mult pe unii de designer. Fă un calcul: încearcă să te gândești la costul fiecărei purtări, te sfătuiește Collins. Jeanșii de calitate ar trebui să te țină cel puțin trei ani. Asta ușurează durerea plății în avans, măcar puțin.

***Jeanși Calvin Klein**, 459 lei, Collective*

Detaliile

Șireturile

Dacă ești circumspect cu pantofii colorați, limitează-te doar la șireturi colorate. E suficient să ai niște șireturi verzi sau oranj la pantofi maro și îi vor pune în valoare. Nuanțele mai închise atrag mai puțin atenția. În timp ce culorile deschise degajă atitudine. Le găsești în orice magazin de pantofi sau online.

Stilul care durează o viață

Pantofii Church's Vrei dovada reîncarnării? Investește într-o pereche de pantofi de la Church's. Compania îți va înlocui talpa, ceea ce înseamnă că pantofii nu ajung în vreun atelier obscur de reparații și primesc talpă nouă din producția originală, după aceleași standarde riguroase de calitate precum perechile noi. Odată ce tălpile au fost înlocuite, îți vor fi livrați acasă arătând la fel de bine ca în ziua în care i-ai cumpărat.
church-footwear.com

Cureaua din piele

N-ai vrea să bei un Red Bull imediat după ce-ai mâncat vită Kobe, la fel cum n-ar trebui să porți o curea casual la un costum. Costumul cere o curea sofisticată, îngustă, dintr-o piele specială și cu o cataramă subtilă. Curelele menite jeanșilor și altor pantaloni casual sunt din piele mai dură, au cusături mari și detaliile metalice mai dure. Fie că e vorba de cureaua elegantă sau de cea casual, e bine să se asorteze cu pantofii, atât textura, cât și culoarea.

CAUTĂ În funcție de cât de des te îmbraci la costum, s-ar putea să ai nevoie de una sau mai multe curele, dar prioritatea ar trebui să fie întotdeauna calitatea pielii și a finisajelor, precum și aspectul. Curelele prea lungi sunt pentru negli-jenți. Pentru tine, să strângi cureaua înseamnă să te oprești la primul orificiu al acesteia.

CHELTUIEȘTE De obicei, curelele elegante sunt făcute din două straturi de material. Unul exterior și altul interior. Dacă nu vrei să cheltuiești cel puțin 150 de euro pe o curea premium, vei avea de pierdut la calitatea materialului. Stratul interior poate fi din piele ecologică, drept urmare, la un moment dat, va ceda.

Curea Brooks Brothers, *989 lei*

MATT RAINEY (pantofi)

Costumul negru

Asociat cu personaje precum Don Draper, costumele au trecut și printr-o fază rebelă, dar tot ce contează acum este că un costum negru înseamnă putere și influență. Există un motiv pentru care Darth Vader și Hans Gruber poartă negru. Bleumarin e potrivit pentru majoritatea ocaziilor, dar pentru situațiile mai serioase, nu vei greși cu negru.

CAUTĂ Sacou cu rever înalt și cu unul sau două șlițuri la spate, alături de pantalonii clasici vor fi piatra de temelie din dulapul tău. „Pliurile vin și trec, dar o linie simplă pentru partea din față a pantalonilor e pentru totdeauna", spune Collins. Lâna fină și bine țesută se simte bine pe piele și e ușor de călcat. Caută țesături etichetate „Super 100", ca să fii sigur că va rezista mult timp.

CHELTUIEȘTE Pentru butoniere funcționale și material țesut în Italia, vei da peste 1.000 de euro. Dacă ai buget limitat, poți găsi ceva la 500 de euro, dar va trebui să faci compromisuri. Țesăturile vor avea fire sintetice în compoziție, atât stofa, cât și căptușeala, ceea ce înseamnă că se vor șifona mai mult și nu vor avea același aspect precum cele din lână pură.

Costum Burberry, 4.930 lei
Cămașă Brooks Brothers, 549 lei
Cravată Brooks Brothers, 299 lei

Detaliile

Acul de cravată

Vei avea nevoie de cel puțin unul sau două ace, în funcție de ce model de cravată porți. Reguli: cele cu lățimea de cinci-șapte centimetri sunt pentru cravatele tradiționale, acele de 3 centimetri sunt pentru cravatele înguste. Fixează acul nu mai jos de al treilea nasture de la cămașă. Poate să acopere doar o parte din cravată sau toată lățimea acesteia, dar să nu fie mai lat. Găsești modele frumoase la Paul Smith.

Kit-ul tău complet de îngrijire

Produsele de grooming sunt armele tale secrete. Alege-le pe cele potrivite și bucură-te de beneficii.

De Ioana Vasile / Fotografii de Victor Oancea

Freza perfectă

Noi credem că e o combinație între ceea ce se poartă și ce îți se potrivește. Chiar dacă e valabilă zicala „better safe than sorry", experimentarea te ajută să îți creezi un stil și să te cunoști mai bine. Părul mai lung a câștigat teren, dar dacă îți se pare că nu îți se potrivește, versiuni ale tunsorii Pompadour sunt mereu o alegere bună.

CAUTĂ Pentru styling, optează mereu pentru produse profesionale care nu doar că te ajută să îți aranjezi părul repede, dar nici nu conțin substanțe care îi degradează structura. În plus, în cazul acestora, o cantitate mai mică face o treabă mai bună, ceea ce te ferește de lookuri prea încărcate, care nu sunt nici sănătoase pentru păr, nici estetice.

Maximum Hold Extra Strong Gel, *System Professional, 59 lei*
Shine Crafter Mouldable Wax, *Sebastian Professional, 92 lei*
Defining Paste, *American Crew, 112 lei*

Urmează-ți instinctul

Parfumul este un accesoriu-cheie, surprinzător sau nu, reprezintă o unealtă de comunicare reală. Într-un fel, el te poate ridica în ochii interlocutorului sau te poate coborî. Parfumul perfect este parfumul care ți se potrivește, cu care te simți confortabil și, îndubitabil, cel care nu rămâne într-o cameră o jumătate de oră după ce ai plecat de acolo (ferește-te de pulverizarea exagerată!). Când îți cumperi un asemenea produs, testează-l neapărat pe mână și așteaptă câteva ore pentru a simți cum se transformă la reacția cu pH-ul tău.

CAUTĂ Cel mai recent lansate parfumuri sunt mai intense, mai sofisticate și mai elegante decât ce ai purtat vara trecută, adică au în formulă note lemnoase sau orientale care îți dau un aer misterios și seducător (majoritatea femeilor iubesc aceste arome).

***Sauvage**, Dior, 60 ml, 323 lei*
***Gentlemen Only Absolute**, Givenchy, 50 ml, 328 lei*
***Man Intense**, Jimmy Choo, 50 ml, 305 lei*
***Man Black Cologne**, Bvlgari, 60 ml, 320 lei*

Cu barbă sau fără

Nimeni n-ar trebui să îți dicteze în ce stil să îți porți barba, dar, între noi fie vorba, opțiunea hipsterească de barbă cu lungimi interminabile e *pasée* (mai ales pentru că suntem aproape siguri că nu joci pentru următorul sezon din serialul *Vikings*). În schimb, barba de trei zile e sexy și poți chiar să o porți într-un mediu de lucru mai casual. Pentru lookuri office, stricte, bărbieritul e o regulă nescrisă.

CAUTĂ: Fie că alegi să te bărbierești, fie să o tunzi la trei-patru zile, barba și pielea de dedesubt trebuie îngrijite. Investește în creme de bărbierit și aftershave-uri de calitate, care te feresc de iritații. Dacă porți barbă, aplică în fiecare zi un fluid care netezește firul de păr, dar și păstrează pielea hidratată.

Shaving Cream Bleu de Chanel, *Chanel, 244 lei*
Face and Beard Moisturizing Fluid, *Collistar Men, 161 lei*
Emulsione Analcolica, Santa Maria Novella, *250 lei (Madison Perfumery)*
Idealizer Multi-Action Moisturizer, *Vichy Homme, 102 lei*

Sfidează gravitația

N-ai nicio șansă împotriva timpului, dar o îngrijire corespunzătoare a pielii o va face să arate bine vreme îndelungată și chiar să încetinească apariția ridurilor. Tot mai multe game pentru bărbați te ajută să alegi propria trusă, fără să fii nevoit să împrumuți creme de la prietena ta. Aceste produse sunt create special ca să intre repede în piele și să îi ofere ce are nevoie, fără să o lase lucioasă.

CAUTĂ Ca să faci lucrurile ca la carte, e nevoie de respectarea unui ritual simplu: întotdeauna, dimineața și seara, spală-ți fața cu o loțiune de curățare, apoi aplică o loțiune sau o cremă hidratantă și energizantă, cu mișcări ușoare de masaj. Un ritual de trei minute care îți salvează fața.

Aquapower Soin Oligo-thermal Homme, *Biotherm, 181 lei*
Total Revitalizer, *Shiseido Men, 376 lei*
Toning Cleansing Gel, *Sephora, 32 lei*
Age Control Dior Homme Dermo System, *Dior, 420 lei*

12 moduri de a arăta rău

Moda e capricioasă și neiertătoare. Articolele, accesoriile și groomingul de mai sus s-au consumat mai repede decât Mambo No.5. Deții vreuna dintre ele? Păstrează-le pentru Halloween, vinde-le pe Ebay sau aruncă-le.

Adaptare de Elisabeta Gedő

ILUSTRAȚIE DE MAURICE VELLEKOOP

SALONUL AUTO BUCUREŞTI & Accesorii 2016

20-30 OCTOMBRIE

ROMAERO BĂNEASA

www.sab.ro

EVENIMENT SUSȚINUT DE CĂTRE:

APIA
ASOCIAȚIA PRODUCĂTORILOR ȘI IMPORTATORILOR DE AUTOMOBILE

SPONSOR:

ACAROM
AUTOMOBILE

PARTENER MEDIA PRINCIPAL:

INTACT
ANTENA
JURNALUL NAȚIONAL
ZU

PARTENERI:

AUTOVIT.RO
Okazii.ro
AUTO
auto motor și sport
Men's Health
4TUNING
Auto Bild
BEAU MONDE
AUTOEXPERT
AGERPRES
Automarket
Buletinul Auto
Motor Clasic
ANUNȚUL
autosupermarket
SUB URA

ORGANIZATOR:

peremptum expo

Acasă

Vreau să cunosc lumea fără să plec de-acasă. Pentru că sunt la Orange.

Internet prin fibră

Orange Home Net

- Viteze de până la 1Gbps
- De la 9 €/lună
- Reducere la telefoane: 10 € pentru fiecare an în care ai fost alături de Orange

orange™

It's all about what matters to you

www.orange.ro

Oferta este valabilă până la 14 octombrie 2016, cu posibilitatea de prelungire, pentru abonații Orange la prelungirea contractului de voce mobilă pe un abonament din oferta curentă și activarea abonamentelor Orange Home Net și Orange Home TV pe 24 luni. Bonusul se poate folosi la achiziția de telefoane, tablete sau accesorii.